

¡GRATIS!

Nicas

EL EXTERIOR NEWS

CO DEL ACONTECER NICA EN EL MUNDO

**CONSEJOS
DEL DOCTOR**
¿Y Usted...
Se Deprime
en Navidad
o Días Festivos?

10
Ideas
para
Ahorrar
Dinero

**SKIN CARE
BY AMELIA**
Como detectar
si un lunar es
bueno o malo

¡NO LO SABÍA!

El Plátano (parte 1/2)



**UN AÑO MÁS
DE ESTADÍA
EN USA PARA
NICARAGÜENSES
CON TPS**

Hazengel Geovannya Quiroz

TEAM
GAITAN
FOTOGRAFÍA & VIDEO



**La navidad
TIENE MÁS MOMENTOS
FELICES**

**CON EL
CARIÑO DE
LOS TUYOS**



Envía tus remesas a Nicaragua y tus beneficiarios estarán participando en la rifa de



al retirar en nuestras sucursales,
ServiRED LAFISE o **CRÉDITO A CUENTA**

Brindamos Tasa de cambio preferencial

- Seguridad • Pago de Remesas en tiempo real



f t
USA: 1-855-552-3473
NIC: (505) 2255-8888 ext.1
www.lafise.com



APLICAN RESTRICCIONES
VER REGLAMENTO EN PÁGINA WEB

VÁLIDO DEL 1RO DE NOVIEMBRE AL 23 DE DICIEMBRE DE 2017

- **TODOS LOS DÍAS:** Comida Mexicana y Carnitas.
- **CARNICERÍA:** Servicio especial a las LONCHERAS y RESTAURANTES.
- Carne con corte nicaragüense para asar, salpicón y pecho (para baho)
- Café Presto, Rosquillas, Pastelitos, Blónicos, Frutas y Verduras Frescas, Zepol y cientos de productos latinos
- Productos "El Caracol", Café, Avena, Semilla de Jicaro, Cacao, Cebada, Pinolillo.
- Jaleas "Callejas" y Rosquillas Somoteras

12242 E. Valley Blvd.
El Monte, CA 91732

Phone: 626 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com

Para Nicaragua
y el Mundo
disponibles ya:

Disponible en
iBookstore

SIGANOS EN REDES SOCIALES Y LA WEB

f @NicaraguaTI i @NicaraguaTI t @NicaraguaTI

Somos un medio de comunicación multiplataforma con presencia en: Revista 3500 ejemplares trimestrales, español e inglés, Programa de televisión 2 veces por semana, en PRIME TIME los lunes 8:00pm y Domingo 6:30pm por VOS TV Canal 14, Digital presencia en redes sociales (Facebook, Instagram, YouTube y Twitter) página web y Newsletter Mensual que enviamos a su correo electrónico.

SOMOS LA MEJOR HERRAMIENTA PARA DAR A CONOCER SU OFERTA Y SERVICIOS EN NICARAGUA.

Nicaragua
**TURISMO E
INVERSIÓN**
Un vistazo al turismo nacional.

(505) 2278-4270
(505) 2270-3888
(505) 8883-9995

Managua, Nicaragua
www.nicaraguati.com
Info@nicaraguati.com

ANÚNCIESE CON NOSOTROS: California, USA: (626) 789-8909 • Florida, USA: (305) 389-1524 • Publicidad@NicasNews.com

TEQUILA REVOLUCIÓN

THE SPIRIT OF TRUTH

The Spirit of Truth can only come from within. Tequila Revolución is made from the finest Agaves produced using the true art of tequila-making, taking on the journey of the true self. No lies. No gimmicks. Tequila Revolución is the true taste of tequila.



TEQUILA REVOLUCIÓN MADE FROM 100% BLUE AGAVE

Created in a traditional distillery in Arenal, Jalisco utilizing only fully mature Blue Weber Agaves from the lowlands.

The aroma is full of delicate floral tones with sweet citrus and a hint of caramel.

The strict pureness of its elaboration process is easily perceived in our tequila: every note can be tasted effortlessly.

A spirit 100% free of fertilizers, pesticides, and any other artificial element.

PREMIER ACCOLADES:

- Double Gold Medal and Best in Show Medal, Wine & Spirits Wholesalers of America Competition (USA)
- Double Gold Medal, Wine & Spirits Wholesalers of America Competition (USA)
- Double Gold Medal, San Francisco Wine & Spirits Competition (USA)

Bienvenidos a
Villas de San Sebastián
¡Anexo II Etapa!



RESERVE su terreno hoy mismo
por sólo \$1,000 Dólares

Km. 38.5 Carretera Sur, Diriamba, Nicaragua.

Tel. (505) 2533-1843
(786) 220-3065
(305) 8435-3240

villasdesansebastiancarazo@gmail.com

www.VillasDeSanSebastian.com

BLUE NUN®
A MICHEL TORRE® COMPANY

24K GOLD EDITION
LIGHT & ELEGANT

Lo Perfecto
para este
Día de Acción de Gracias

**¡AHORA DISPONIBLE
EN CALIFORNIA!**

*Ligeramente dulce
muy refrescante
con copos de oro
de 24K reales.*

www.bluenun.wine

4º Aniversario

Lo Máximo LA
descubre el potencial en tu comunidad

**Gran Cena de Gala
Bailable**

**Domingo 19 de Noviembre
6:00 pm en adelante**

**Donación
\$30.00**
Cena Incluida

***Música
*Rifas
*Show
*Entertainment
*Y muchas Sorpresas**

Salón Fiesta Mexicana
1834 W. Florence Ave., Los Angeles, CA 90047

Mayor Información: 323-921-2528

Patrocinado por

ILORASCO

Lupita's Bakery Inc.

UMAÑA'S INSURANCE

UMANAS Services Inc.

CACHETX

OME Organización de Migrantes

La Nuestro

RUDÁ

CHARLES INVESTIGATORS

MYNOV GAMEZ

CENTRAL DE ENVIOS

DJ DANNY V AMENDA SUS FIESTAS

Auto Reparación



NOTICIAS de

NICARAGUA

UN AÑO MÁS DE ESTADÍA EN USA PARA NICARAGÜENSES CON TPS

El 6 de Noviembre del 2017 la Secretaría de facto del Departamento de Seguridad Nacional del Servicio de Inmigración de Los Estados Unidos, (USDHS por las siglas en inglés), ELAIN DUKE anunció su decisión de terminar el Estatus de Protección Temporal a todos los Nicaragüenses amparados bajo ese programa, otorgándoles un año más de estadía legal en USA el cuál finaliza el 5 de Enero del 2019.

El anuncio de la Sra. DUKE específicamente aclara que la decisión fue tomada en base a:

1. Las condiciones en Nicaragua

han cambiado desde su asignación original en 1999 al presente y por lo tanto no hay justificación para continuar aprobando la extensión del TPS.

2. La Secretaría no recibió ninguna petición formal del Gobierno de Nicaragua solicitando la extensión del TPS de sus ciudadanos amparados bajo dicho programa.
3. No hay ninguna evidencia que el Gobierno de Nicaragua no pueda ayudar a sus connacionales para ser

repatriados.

La Sra. Duke aclaró que un poco más de 5,349 Nicaragüenses están viviendo y trabajando en USA bajo el estatus del TPS los cuales deben de salir de los Estados o buscar un modo alternativo de legalizar su estatus a más tardar el 5 de Enero del 2019 y que envió una solicitud al congreso de los Estados Unidos para que busque una solución permanente para todos los Centroamericanos que están amparados por el TPS y que han estado viviendo en USA desde 1999 al presente, incluyendo a 60,000 Hondureños.



Por el momento los Nicaragüenses que deseen continuar trabajando en USA deben de renovar sus permisos de trabajo y esperar futuras instrucciones del Departamento de Inmigración en cuanto a cuotas, formas y período de renovación. ■

Así será el nuevo parque acuático de León

Great Park es una de las compañías más grande del mundo que se dedica a la construcción de parques acuáticos y saneamiento de aguas. Actualmente construye en la ciudad de León un parque acuático propiedad del

millón de dólares el parque acuático en la ciudad de León. Este tiene un avance del 60% y contará con toboganes, piscinas con olas artificiales, entre otras novedades.

Esta compañía se caracteriza por



nicaragüense Aristides López, ex pelotero de los Astros de Houston, Estados Unidos.

Los principales y más famosos parques acuáticos en el mundo que han ganado premio fueron edificados por la constructora.

Carlos Aragón, director ejecutivo de Great Park para América Latina, España, Portugal y África agregó que les gusta Nicaragua por su espectacular naturaleza y clima propicio para inversión.

Actualmente construyen con una inversión de aproximadamente un

brindar diversión, seguridad e higiene a las familias porque utiliza tecnología avanzada.

Es decir que además de una construcción básica de concreto para construir una piscina utiliza una membrana estructural que recubre toda la piscina, resistente a los terremotos y también es segura para las personas al momento que se lanzan al agua, lo cual evita fracturas o accidentes y es accesible a los niños, adultos mayores y personas con discapacidad.

Cortesía: Canal 2 ■

Volaris conectará Managua con Tijuana

A partir del próximo 19 de noviembre Nicaragua tendrá mayor conectividad por la vía aérea con la apertura de la ruta **Managua-San Salvador-Tijuana** anunciada por la aerolínea mexicana de bajo costo **Volaris**, cuyos representantes manifestaron que desde esa fecha ofrecerán tres vuelos semanales.

Los boletos están disponibles desde ya a un precio de US\$338 dólares por viaje de ida y vuelta, con impuestos incluidos. El director general de Volaris, Enrique Beltranena, expresó que el objetivo de la empresa es conectar a familiares y amigos a través de vuelos directos y con tarifas accesibles.

Tijuana a las 11:09 pm, llegarán a El Salvador a las 6:34 am, después saldrán de San Salvador a las 7:09 am y llegarán a Managua a las 8:19 am, según el itinerario.

"Con estas dos nuevas rutas a Tijuana, Volaris ofrece a sus clientes volar a una de las puertas de entrada de Estados Unidos, en el sur de California. Gracias al Cross Border Express (CBX), nuestros pasajeros que cuenten con visa válida de los EE. UU., pueden cruzar de una forma económica, segura y rápida hacia los Estados Unidos".

El CBX es un puente aéreo peatonal



"Nuestros pasajeros son vitales para el éxito de Volaris. Por eso hemos rediseñado nuestros itinerarios para ajustarlos a sus necesidades y seguimos ofreciendo mejores horarios y mayor conectividad a través de más frecuencias semanales. Con la nueva ruta San Salvador-Tijuana, acercamos a nuestros pasajeros de Nicaragua a México y a Estados Unidos, vía una fácil conexión en El Salvador" dijo Beltranena.

Itinerario

Los vuelos saldrán martes, jueves y domingo de Managua a las 3:15 p.m., llegarán a San Salvador a las 4:25 pm, luego saldrán de El Salvador a las 5:05 pm para llegar a Tijuana a las 8:30 pm. Los lunes, miércoles y sábado saldrán de

cerrado, exclusivo para los usuarios del Aeropuerto de Tijuana, que conecta con San Diego.

Volaris tiene presencia en Nicaragua desde abril de 2017 cuando inició oficialmente sus vuelos entre San José y Managua, a precios que oscilan entre US\$65 y US\$85. Posteriormente, en junio, la aerolínea lanzó los vuelos entre Managua y San Salvador, como parte de un plan de expansión en la región. La línea aérea Volaris, fundada hace 11 años, cuenta con una flota de 68 aeronaves que cubren 68 destinos y con más de 75 millones de clientes trans

Cortesía: *El Nuevo Diario* ■



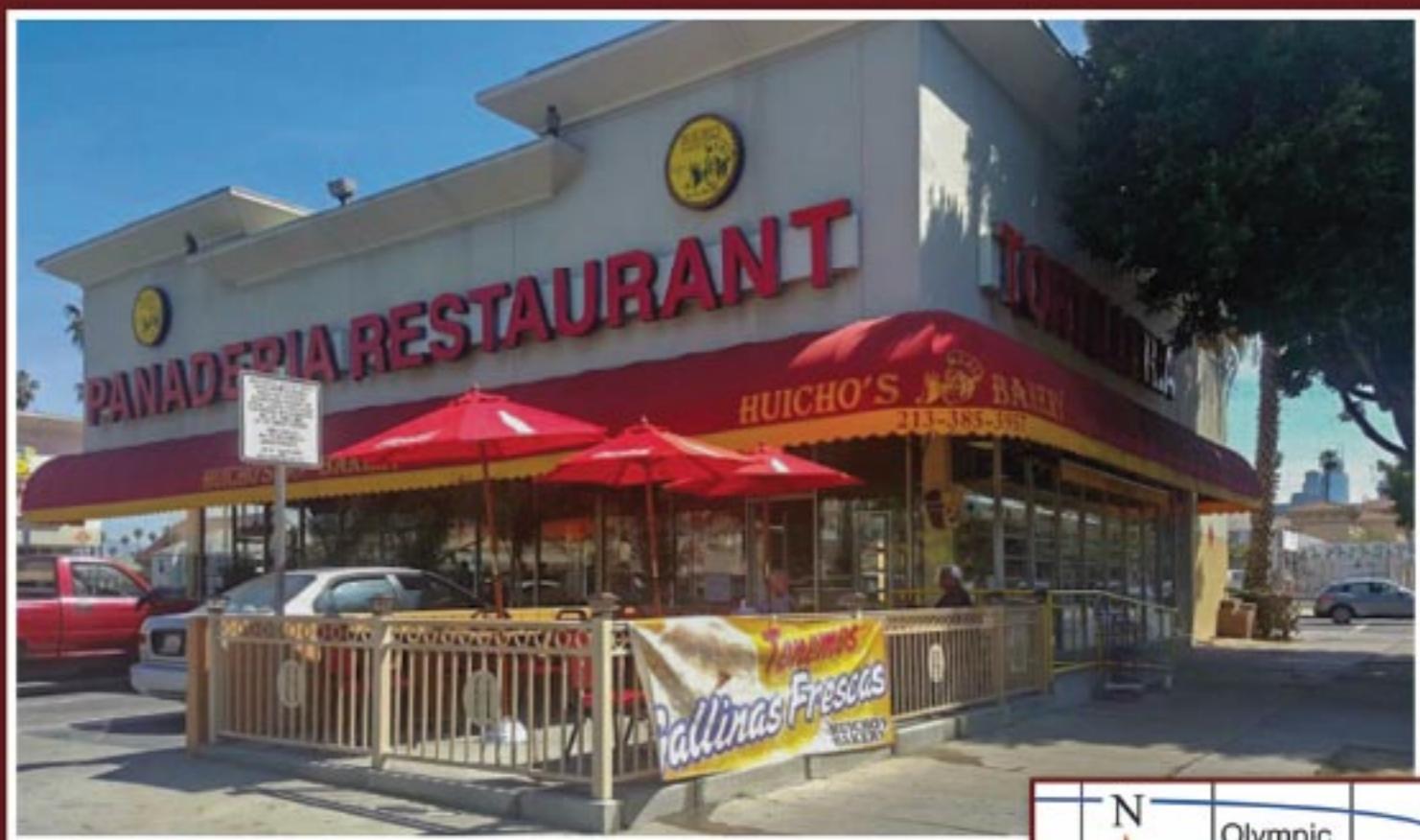
HUICHO'S BAKERY, INC.

Restaurante - Panadería - Tortillería

- Baho Nicaragüense
- Fritanga
- Nacatamales
- Mondongo
- Carne Asada
- Filetes
- Vigorón con Ensalada
- Tajadas con Queso



"NUEVO"
FRITANGA GRAN HOTEL
Todos Los Días
5:00 p.m. a 9:00 p.m.



1250 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006

(213) 385-3957



ORIGINAL LA ADELITA

RESTAURANTE, PANADERÍA, TORTILLERÍA

COMIDA CENTROAMERICANA Y MEXICANA

- BAHO NICARAGÜENSE
- NACATAMALES
- CARNE ASADA
- VIGORÓN con ENSALADA
- FRITANGA
- MONDONGO
- FILETES
- TAJADAS CON QUESO

Siempre Imitado
Nunca Copiado



Established 1980



Tel. (213) 487-0176

1287 S. Union Ave.
LOS ANGELES, C.A. 90015

Nicas

EN EL EXTERIOR NEWS

UNA DIVISIÓN DE MUNDO LATINO ENTERPRISES, INC.

CALIFORNIA

382 N. Lemon Ave., #236
Walnut, CA 91789 EE.UU.
TEL: +1 (800) 378-5717 ext. 711
FAX: +1 (626) 737-3521
info@NicasEnElExteriorNews.com

FLORIDA

16274 SW 76th St
Miami, FL 33193 EE.UU.
TEL: +1 (305) 967-3948
Miami@NicasEnElExteriorNews.com

COLABORADORES A NIVEL MUNDIAL

Director / Presidente
Tito Lagos-Bassett
Director@NicasEnElExteriorNews.com

Editor General / Vicepresidente
Allan Ortegaray
EditorGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente General
Fernando Parodi
GerenteGeneral@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas
Luis E. Lagos
Ventas@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Sur de California)
Maria Alejandra Torres
MATorres@NicasEnElExteriorNews.com

Ejecutiva de Ventas (Managua, Nicaragua)
Ilse Solórzano
IlseSolorzano@NicasEnElExteriorNews.com

Administradora
Maria Alejandra Lagos
Administradora@NicasEnElExteriorNews.com

Gerente de Ventas (Costa Oeste - EUA)
Manuel Ortegaray
MOrtegaray@NicasEnElExteriorNews.com

Consejera Económica
Dorys Haltermeyer
ConsejeraEconomica@NicasEnElExteriorNews.com

Corresponsal en Los Angeles, CA
Eber Huezo
EberHuezo@NicasEnElExteriorNews.com

Editor de Espectáculos
Gabriel Traversari
Espectaculos@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Cultural
Ariel Montoya
Cultural@NicasEnElExteriorNews.com

Editor Turístico
Lucy Valenti
Turismo@NicasEnElExteriorNews.com

Diseño y Diagramación
Richard Wilson (Managua, Nicaragua)
Diagramacion@NicasEnElExteriorNews.com

Caricaturista
Javier Yasir Fajardo Flores
Caricaturista@NicasEnElExteriorNews.com

Nicaragua
Maria José Zamora
MJZamora@NicasEnElExteriorNews.com

Costa Rica
Mauricio Ortega
MauricioOrtega@NicasEnElExteriorNews.com

Honduras
Chale Porta
ChalePorta@NicasEnElExteriorNews.com

Miami, Florida
Milton Cabrera
MiltonCabrera@NicasEnElExteriorNews.com

Los Angeles, California
Luis Hernandez
LuisHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Panamá
Jacob Humberto Ortegaray
JacobOrtegaray@NicasEnElExteriorNews.com

Guatemala
Manolo Lagos-Bassett
ManoloLagos@NicasEnElExteriorNews.com

Tucson, Arizona
Marco Bravo
MarcoBravo@NicasEnElExteriorNews.com

New York, New York
Brunnie Weber
BrunnieWeber@NicasEnElExteriorNews.com

Boston, Massachusetts
Alfonso Hernández
AlfonsoHernandez@NicasEnElExteriorNews.com

Montreal, Canada
Marcio Gutiérrez
MarcioGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Roma, Italia
Henry Flores
HenryFlores@NicasEnElExteriorNews.com

Caracas, Venezuela
Alcides Gutiérrez
AlcidesGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Santa Fe de Bogota, Colombia
Ileana Tijerino
IleanaTijerino@NicasEnElExteriorNews.com

Sao Pablo, Brasil
Danilo Gutiérrez
DaniloGutierrez@NicasEnElExteriorNews.com

Religión y Fe
P. Silvio Fonseca y Cesar Marcus
ReligionyFe@NicasEnElExteriorNews.com



LOS ESTRAGOS HUMANOS A CONSECUENCIA DE LA SUSPENSIÓN DEL TPS

Tito Lagos-Bassett

Director@NicasEnElExteriorNews.com

El TPS es un programa que beneficia a diferentes países de la región. Pero esta vez voy a concentrarme en las consecuencias que esto conlleva a nuestros hermanos nicaragüenses que serán perjudicados debido a su suspensión.

Y aunque esta decisión del gobierno de los Estados Unidos traerá una cantidad de efectos negativos desde muchos puntos de vista, como son la suspensión de las remesas familiares que benefician a miles de familias a lo largo del país, con sus lógicas perdidas de circulantes monetarios, bajando sustancialmente la calidad de vida, los estudios, atenciones médicas deplorables que pueden llevar hasta la muerte, desnutrición (los estragos se verán en los próximos años con una sociedad más enferma y menos eficiente), endeudamiento, perdidas de vehículos y propiedades, aumento en la criminalidad y la pérdida de la paz social.

Serán miles de compatriotas inadaptados después de casi 20 años de no residir en el país, que deberán ser ubicados en casas que no existen, darle trabajos que no existen, beneficios sociales que de por sí ya son precarios, etc.

Para muchos paisanos 20 años no han sido suficientes para haber logrado una solvencia económica y tendrán todavía que integrarse a la fuerza laboral del país, y si a eso le agregamos la falta del apoyo económico que durante años brindó Venezuela al régimen actual y la ahora amenazante NICA ACT, nada bueno se puede esperar,

Pero insisto que esta vez no voy a ahondar en ese tema que es puramente económico, lo que me aterra pensar es en la desintegración familiar y los traumas emocionales que pueden llevar a sufrir los paisanos afectados. Porque aunque ciertamente la suspensión del TPS afectará a miles de pinoleros, muchos más, entre familiares y amigos que no tendrán la necesidad de regresar a la patria porque tienen su situación legal o porque se correrán el riesgo de vivir en la clandestinidad (una situación de verdad caótica, sobre todo con las leyes y tecnología que ahora gozan los agentes de inmigración) se quedaran, separando por muchos años a la familia.

La separación de la familia, eso es lo que me estremece. Es un cambio de vida total, y emocionalmente hablando, deprimente, ya que puede tener consecuencias de salud física también.

Justamente por lo que se avecina es que miles de nicaragüenses, tanto dentro como fuera del país, nos preguntamos por qué el gobierno de turno no abogó por nuestros connacionales como lo hicieron los otros países que pudieran ser afectados y que gracias a sus gestiones les han permitido una esperanza de estadía más larga.

Pero bueno, la política es así, y como siempre los que pagan los platos rotos son el pueblo, que aunque le digan que son "presidente" no lo son.

Pero bueno, al mal tiempo buena cara. Aquí les voy a dejar unos cuantos consejos de lo que deben hacer los directamente afectados:

1) Consulten con una oficina (de prestigio, que se dedique a temas de inmigración) sobre las opciones que tienen para saltar a otro status legal dentro del país.

2) Si ya ha decidido retornar a la patria, vaya haciendo con tiempo todo lo necesario para aprovechar las leyes que tiene Nicaragua para los menajes de casa sin pagos de impuestos.

3) Si lleva sus ahorros vaya viendo desde ya la posibilidad de comprar su casa, porque se van a poner más caras, es la ley de oferta y demanda. Y si lleva suficientemente más, aproveche para iniciar un negocio. Recuerde, no hay mal que por bien no venga, ya lo decía mi padre.

Dios Bendiga a Nicaragua, a los Nicaragüenses En El Exterior y a todos los pueblos del mundo.

- Tito

"Algunas veces no es fácil hacer lo correcto, por eso es importante fortalecer la conciencia".

POLIZA DE ERRORES.

Nicas En El Exterior News no dará crédito por errores que no afecten materialmente el valor del anuncio. Nicas En El Exterior News será responsable sólo por la primera publicación de su anuncio. Los errores deben ser reportados inmediatamente a la fecha de publicación al (800) 378-5717 ext. 719.

El periódico Nicas En El Exterior News no se hace responsable de los artículos o servicios que lo anunciantes ofrecen, asimismo nos reservamos el derecho de rechazar cualquier publicidad o escrito enviado a esta redacción. Los reportajes son completamente responsabilidad de quien los escribe. No se devuelven originales ni fotografías a colaboradores aunque estos no se publiquen.

Publicidad@NicasNews.com

DIRECTORIO DE ANUNCIANTES (Noviembre 2017)

Tel: (626) 806-2938

AGENCIAS DE VIAJE

Mtom Tours.....9

ALIMENTOS / BEBIDAS

El Camacho Restaurante.....9

El Gallito Market.....2

Huicho's Bakery.....5

La Casona Coffee Shop.....15

Original La Adelita Restaurante

Sabor Nicaragüense

Restaurant.....15

Villa Cariño.....15

AUTOS

Se Vende 1999 LEXUS

ES300.....15

BANCA Y FINANZAS

Banco y Remesas Lafise.....2

BIENES RAÍCES EE.UU.

GUADALUPE BARKER

Realtor at Century 21.....15,20

BIENES RAÍCES NICARAGUA

Villas De San Sebastián

Diriamba, Carazo, Nicaragua.....3

Gran Pacifica

Nicaragua.....20

CLINICAS

California Liver Research

Institute.....7

La Raza Medical Clinic

Dr. Raúl Bendaña.....7

Pasadena Liver Center

Dr. Edward A. Mena M.D.....7

Baldwin Park Medical Group

Dr. Marvin Urbina & Dr.

Herman Carrillo.....9

DENTISTAS

Dra. Norma Baca.....7

ENVIOS Y CARGA

CentroAmérica Express.....9

Nicaragua Express.....19

ENTRETENIMIENTO Y EVENTOS

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION

15va. Fiesta Tropical – Cena/Baile.....20

Cena/Baile.....20

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION

21th Nicaraguan Toy Drive – Luncheon-Dance.....13

INCOME TAX

C. Castro & Associates.....20

Latino Multi Services.....15

Romero Services.....15

INTERNET

EnviosDeEmail.com.....20

Web Enterprises, Inc.

Registro de Dominios, Hosting,

Email.....20

www.NicasNews.com.....20

LITERATURA

www.RubenDario.org.....20

MISCELÁNEA

Funeraria Groman.....19

Tequila Revolución.....3

Blue Nun.....3

ORGANIZACIONES

Abandoned Children In

Nicaragua

Foundation.....13

Nicholas Walters Youth

Foundation.....20

Cámara De Comercio

Nicaragüense-Americana de

California.....20

SERVICIOS LEGALES

www.Inmigracion.org.....20

SERVICIOS PROFESIONALES

Skin Care by Amelia.....20

Alfredo Photo Studio

José Luis Espinoza.....15

Lewis Photographer / Creative.....15



California Liver Research Institute is a non-profit research organization that is focused on the advancement of treatment and curing of all forms of liver disease.



FATTY LIVER

Fatty liver is the most common liver disease. An Estimated 30 Million Americans have fatty liver disease.

(It is related to metabolic disease, which means diabetes, family history of diabetes, a high triglyceride count, hypertension and obesity.)

FIBROSCAN®

FibroScan® is painless, quick, and easy. It is also one of the best ways to determine the health of your liver. The FibroScan® examination is covered by most insurance plans.

301 S. Fair Oaks Ave, Suite 409
Pasadena, CA 91105

Phone: (626) 795-5769 | www.CaLiverResearch.org

Dra. Norma Baca



DENTISTA

ORTODONCIA

Frenos (Braces) Transparentes o Metal

TRATAMIENTO COSMÉTICO

Blanqueador de Dientes,
Coronas y Puentes de Porcelana

ODONTOLOGÍA EN GENERAL

Rellenos y Extracciones
Tratamientos de Nervio • Implantes

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURADORAS



NUESTRO HORARIO

LUNES A VIERNES

10 am - 6 pm

Sábado 9 am - 3 pm

Sistema Profesional de blanqueo de dientes en 45 minutos.
Llámenos para una evaluación GRATIS...!

ZOOM!



Somos una clínica con más de 20 años de experiencia y podemos solucionarle sus problemas dentales en cualquiera de nuestras dos clínicas

(213) 484-2165

1919 Beverly Blvd., Suite A Los Angeles, CA 90057



Hepatólogo y Director Médico del Pasadena Liver Center (Especialista en Tratamiento e Investigación de Enfermedades del Hígado)

El Dr. Mena es un Hepatólogo activo por los últimos 15 años. Su devoción en las enfermedades del hígado incluyen: Enzimas anormales del hígado, Hepatitis B and C, Hígado graso, Cirrosis y Cáncer del hígado. La creciente epidemia en la comunidad latina viene siendo el hígado graso. Esto es el resultado al aumento de peso, diabetes, colesterol y la presión alta.

Afilaciones

Huntington Memorial Hospital
White Memorial Medical Center

Educación

- Beca, Hepatología, University of Southern California Liver Unit, Rancho Los Amigos Medical Center
- Residencia, Medicina Interna, White Memorial Medical Center,
- Jefe de Residentes, White Memorial Medical Center Medical
- Grado, University of Southern California Keck School of Medicine
- Programa Post Baccalaureate, University of California, San Diego
- Licenciatura en Ciencias, Bioquímica, University of California, Los Angeles.

La enfermedad del hígado graso, será la causa primera de la cirrosis en el futuro. En nuestra clínica, nosotros tenemos la capacidad de poner en escena la enfermedad hepática propia sin la necesidad de realizar una biopsia del hígado. Esta tecnología es utilizada con un aparato conocido como "Fibroscan". Este no es invasivo y altamente preciso.

El Dr. Mena habla el Inglés y Español, y orgullosoamente se considera Nicaragüense-Americano.

**301 South Fair Oaks, Ste 405
Pasadena, CA 91105 • Office: 626-440-7325**



RAUL J. BENDAÑA M.D.
Medicina Familiar y Urología

IMPOTENCIA • FERTILIDAD

La vida sexual fue prohibida, ahora es exigida

- Problemas con la Próstata, Riñón, Vejiga, Uretra, Testículos y Pene
- Infección o Incontinencia Urinaria
- Ejaculación Precoz
- Disfunción Sexual
- Bombita Milagrosa (como último recurso)
- Vasectomía
- Circuncisión

Aquí no hay milagros, pero si RESULTADOS
Cada caso es diferente, con diferente tratamiento
Se les da una segunda opinión si usted no ha tenido previos resultados en otros lados

1619 ½ West Pico Blvd. • Los Angeles, CA 90015

Martes a Sábado / 8:00 a.m. a 5:00 p.m.



(213) 487-0615

Noticias de NICARAGUA

UNILETRAS-Nicaragua CELEBRA SU IV ANIVERSARIO

Exclusivo para Nicas En El Exterior News.
 Exclusivo para NICARAGUA En El Exterior News.
 Managua, NICARAGUA (Nicas En El Exterior News).

El evento que gozó de gala y armonía, tuvo tres objetivos fundamentales:
 1.- Conmemorar nuestra fundación, como organización poético-cultural.
 2.- Homenajear a la maestra, poetisa-escritora y fundadora de UNILETRAS-Nicaragua, Aura Violeta Aldana Saraccini, por su destacada trayectoria en las letras y en lo académico-investigativo, legado indiscutible para la juventud nicaragüense y latinoamericana.

3.- Relanzar oficialmente a Semillas de Juventud Siglo XXI, programa dirigido a promover las artes y las letras en los niños, adolescentes y jóvenes nicaragüenses.

Seguidamente, la participación de la Mtra. María del Socorro Rodríguez, Presidenta de UNILETRAS-Nicaragua, quien enfatizó en la necesidad de fortalecer y respaldar la legitimación de

nuestra organización con la reserva moral de los miembros de su Junta Directiva, miembros fundadores, miembros de base, miembros y líderes de Semillas de Juventud Siglo XXI, Licdas. Lúa Castillo Sarria y Ma. José Dávila Sequeira y sus asesoras Mtrs. Fátima Alemán y Rosario Hernández, simpatizantes e invitados especiales: miembros del Sindicato Docente ATC-UPOLI, Dr. Ricardo Baltodano, Mtro. Rolando Mendoza, Dr. Alejandro Serrano y Mtro. Francisco Mendoza, entre otros y afirmó que mientras sintamos, vivamos y soñemos: creamos obras de artes y letras, en el contexto de la paz con justicia social y la armonía universal, garante de nuestra recreación espiritual.

Fue motivador la entrega de Certificados a fundadores de UNILETRAS-Nicaragua. Seguidamente, escuchar la lectura del



poema "Confesiones", en la voz de la niña Brisita Cáceres González, acompañada de tres niños más y por la joven María José Dávila Sequeira, miembros de Semillas de Juventud S. XXI. Asimismo, la participación del poeta Denis Ramón Pichardo Cortés, representante de León; de la poetisa Miriam Cruz Peralta, representante de Ocotal, Nueva Segovia y del poeta Efraín A. Jerez, miembro fundador del

Círculo Literario del Adulto Mayor (CLAM), cuyos poemas fueron expresiones de sentimientos particulares, pero concatenados por el vértice central: la vida.

A continuación, un musical de tres bellas canciones interpretadas por la cantante Claudia Alemán, acompañada por el guitarrista maestro Jaime A. Ocampo E. y así, llegó el momento de mucho significado para nuestra organización y para la galardonada Aldana Saraccini como fue la entrega de la placa de Reconocimiento: "Honor al Mérito Poético-Cultural" y lectura, por ella misma, de dos de sus poemas, llenos de sentimiento filial dedicados a sus padres. Concluimos con las palabras de agradecimiento, por la Mtra. Elia María Toruño, Directora Nacional de Academia Literaria, en un gesto de ponderar la importancia del agradecimiento y la generosidad. ●

Buscan la mejor taza de café en Nicaragua

Nicaragua quiere premiar y reconocer su mejor café. Y para ello, se convocó al certamen de la **Taza de la Excelencia 2018**, cuyos productores podrán presentar sus muestras en marzo próximo.

Y aunque será hasta el próximo año cuando se recibirán las primeras muestras, directivos de la **Asociación de Cafés Especiales de Nicaragua (ACEN)** indicaron que el 2 y 3 de diciembre de este año se seleccionará a los catadores que conformarán el Jurado Nacional, por lo que se aceptan postulaciones.

Luego, del 2 al 4 de marzo del próximo año y previamente inscritos, se recibirán en la Unión de Productores Agropecuarios de Nicaragua (Upanic) las muestras de los productores que participarán en la primera etapa, de donde se escogerán un máximo de 150.

Después el certamen se trasladará a Matagalpa, cuyas muestras serán catadas por un jurado nacional y se escogerá a 40, las que serán



sometidas al paladar de un jurado internacional.

"La expectativa es que participen más de 300 fincas en el programa, siendo importante aclarar que la primera muestra no tiene costo y debe ser acompañada por la ficha y reglamento debidamente firmado", precisaron.

La muestra debe pesar tres kilos de café verde y se acepta un lote máximo de 30 quintales oro y no menor a los ocho quintales oro.

La premiación se realizará el 13 de abril 2018 y la subasta el 5 de junio, donde se han alcanzado

precios de hasta 4,706 dólares por quintal.

Los cafés especiales suelen cultivarse a una altura de entre 1,100 y 1,200 metros sobre el nivel del mar y cuyas precipitaciones son mayores a dos mil milímetros anuales y temperatura de entre 21 y 22 grados centígrados.

El café, en cifras

El café es uno de los principales productos de exportación de Nicaragua, que entre enero y octubre de este año había aportado 483.15 millones de dólares, según registros del Centro de Trámites de las Exportaciones.

Según cifras oficiales, Las Segovias produce el 24 por ciento del café que se cosecha en Nicaragua, otro 28 por ciento Matagalpa y un 35 por ciento Jinotega. El restante 13 por ciento se obtiene de otras zonas del Pacífico.

Cortesía: La Prensa

Lafise galardonado como el mejor banco del país

Carlos A. Briceño Ríos, vicepresidente de Bancos del Grupo Lafise, recibió el sexto premio consecutivo que la revista **Global Finance** otorga a esa institución, al haber sido elegida por un reconocido panel de expertos como el Mejor Banco de Nicaragua 2017.

Los resultados del Ranking de Global Finance del presente año confirman de manera categórica el sólido liderazgo de **Banco Lafise** **Bancentral en Nicaragua** y su gran proyección hacia la región.



En este informe se analizan más de 150 países, de ocho regiones, mediante un panel de expertos que seleccionan a las organizaciones bancarias que satisfacen los

requerimientos que las corporaciones, empresas modernas y clientes buscan en una entidad financiera.

"Obtener por sexto año consecutivo este premio de alcance mundial, de un prestigio tan alto y de un significado tan especial, nos honra y distingue, toda vez que es un reconocimiento al trabajo planificado, estructurado y muy bien ejecutado de nuestra organización, que todos los días se esfuerza por obtener altos niveles de excelencia en sus actuaciones", expresó el licenciado

Briceño Ríos. En los últimos años Lafise ha logrado los más prestigiosos galardones mundiales del sector financiero, distinguiéndose dentro del sector empresarial al figurar en la lista de las mejores entidades bancarias del planeta, pues ello significa que satisface plenamente los más rigurosos criterios y parámetros técnicos que solamente las mejores instituciones mundiales cumplen a cabalidad.

Cortesía: *El Nuevo Diario*

NICA Tele

"Uniendo más a la comunidad Nicaragüense"

su cita es

TODOS LOS DOMINGOS

a las 9 PM

en LATV 57 DIRECTV dish NETWORK

KJLA-TV Time Warner Charter Cable

PARA MÁS INFORMACIÓN: (323)744-1115
nicateleinfo@gmail.com | www.nicatele.com

MTOM TOURS INC

SIRVIENDO A LA COMUNIDAD CENTROAMERICANA DESDE 1987

- AGENCIA DE VIAJES
- ENVÍOS MARÍTIMOS
 - CAJAS | 30x30x30 24x24x24 20x20x20
- ENVÍO DE ENCOMIENDAS
 - AÉREA | MARTES Y JUEVES | LLEGA EN 3-7 DIAS
- ENVÍO DE DOCUMENTOS
 - FE DE VIDA | PARTIDAS DE NACIMIENTO | CARTAS
- ENVÍO DE VEHÍCULOS
- ESPECIALISTA EN MENAJES DE CASA
- RENTAMOS CONTENEDORES

DESDE USA A TODO CENTROAMERICA
SERVICIO PUERTA A PUERTA

NICARAGUA EL SALVADOR COSTA RICA HONDURAS GUATEMALA

3541 W TEMPLE ST LOS ANGELES, CA 90004
(818)988-0022 (323)953-8100
WWW.MTOMTOURS.COM

Dr. Marvin Urbina & Dr. Herman Carrillo

MEDICINA FAMILIAR

El Mejor Cuidado Médico para la Familia

- Pediatría
- Neurología
- Ginecología
- Cardiología
- Gastrología
- Cirugía
- Accidentes de Auto
- Ortopedia
- Rehabilitación
- Especialistas en Nariz, Oídos y Garganta
- Enfermedades de la Tercera Edad

TRATAMIENTO LÁSER DE LA PIEL:

Cicatrices, Tatuajes, Lunares, Verrugas, Venas Varicosas y Remoción de Cabello

Servicios de Laboratorio: Rayos X - Ultrasonido - Pruebas de Embarazo Pruebas de Cáncer (Hombres y Mujeres) - Colesterol - Anemia - Diabetes

Se aceptan la mayoría de Seguros Médicos (Medical, Medicare, PPO) | Horario: Lunes a Sábado: 9 a.m. - 6 p.m. NO CITA NECESARIA

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP
Baldwin Park / El Monte
14342 Ramona Blvd, Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL
1431 N. Hacienda Blvd
La Puente, CA 91744
(626) 918-3828

EL CAMACHO'S
Restaurante Nicaragüense

EL PIONERO DE LA COCINA NICA EN LOS ANGELES
Ahora con Nueva Administración

RESERVE CON TIEMPO
Gallinas Rellenas estilo Nicaragüense

Atendemos Banquetes para Bodas, Cumpleaños, Aniversarios o cualquier celebración

Hacemos Deliveries (3 millas, orden mínima \$20)

MasterCard 2019 W. Venice Blvd., Los Angeles, CA 90006
Tel. (323) 735-6276 • www.ElCamachos.com **VISA**

DEPREDACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES DE NICARAGUA

Para Nicas En El Exterior News

Por: José Márquez Ceas

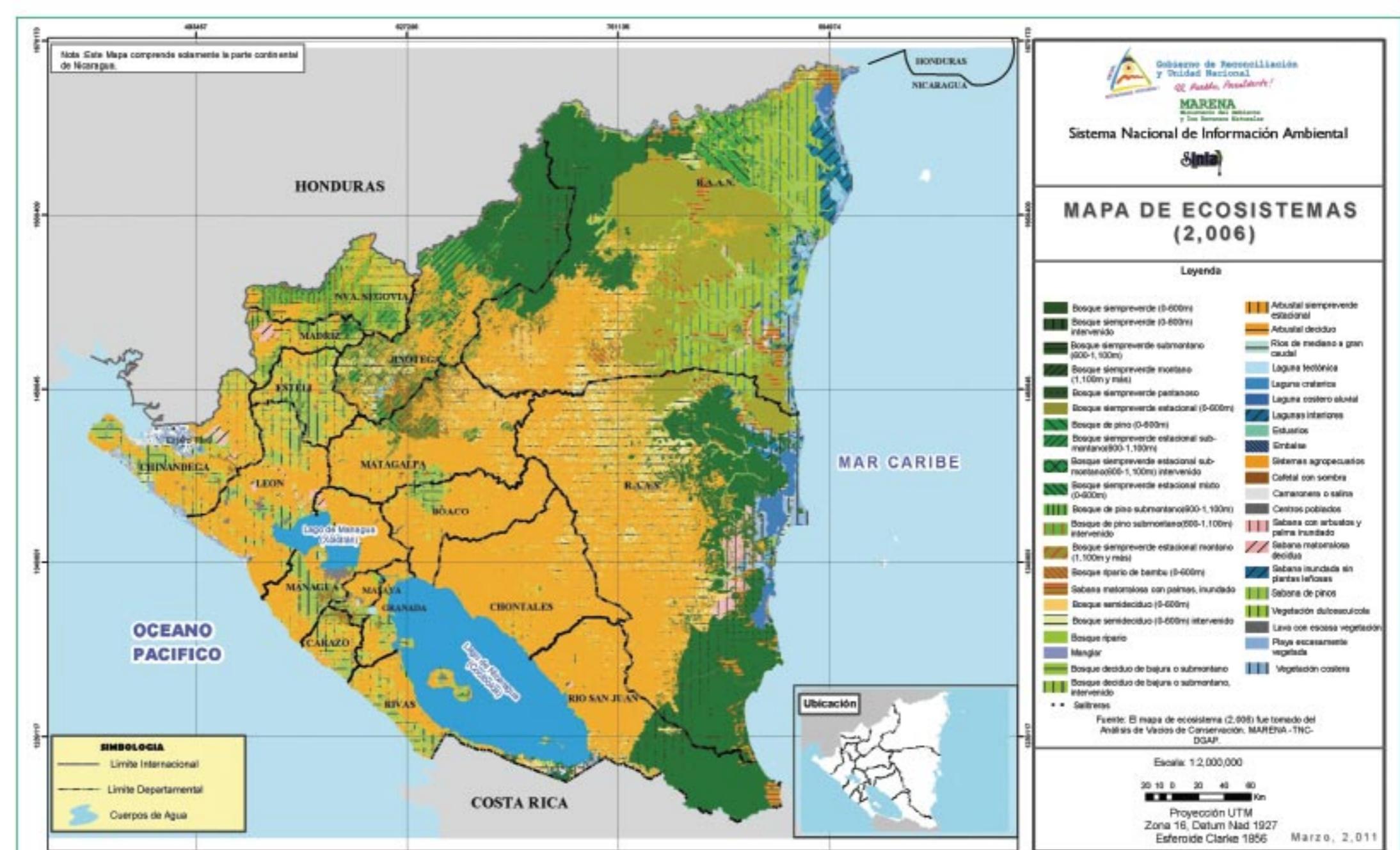
Es triste que Nicaragua sea vista por nacionales y extranjeros como un país rico que se puede explotar inmisericamente y extraer de él los recursos naturales para provecho personal. Buena parte de la culpa ha sido y continúa siendo nuestra. Es culpa de nuestra indiferencia. De reaccionar y actuar como los tres monitos: no veo, no oigo, no hablo.

La Historia cuenta de los intereses de naciones cercanas y lejanas en contra de Nicaragua; de vecinos aprovechados de nuestros pleitos internos; de piratas y corsarios; de filibusteros y aventureros; de políticos de gobiernos centrales y municipales; de policías y militares; de dictadores de turno; de camarillas empresariales mafiosas; de madereros voraces; de comerciantes, agricultores, y ganaderos indiferentes a los efectos secundarios que sus actividades provocan en la naturaleza. Todos ellos conforman una lista ignominiosa de explotadores que actúan como aves carroñeras.

Nuestros paisanos en esa lista son individuos codiciosos y avariciosos que levantaron sus capitales explotando trabajadores y recursos naturales por igual, y cuyo interés supremo y último es aumentar su pila de dinero.

Además de los sismos que asolaron la ciudad de Managua en 1931 y 1972, del tsunami de 1992 en el que murieron 170 personas en su mayoría niños, y del Huracán Mitch de 1998 que provocó el deslave del volcán Casitas, donde fallecieron 3,000 personas, hay otros hechos catastróficos en los que la mano del hombre tuvo mucho que ver. Al respecto señaló lo siguiente:

-El Aluvión del 4 de octubre de 1876: "Se desató un fuerte aguacero sobre la sierra y la ciudad, y un espantoso aluvión entró por el Suroeste, del lado del camino de Ticomón, y buscó cauce por la Calle Honda que después se llamó Calle del Aluvión.



La gran correntada arrastró personas, árboles, y peñasco voluminosos. Muchas personas perecieron ahogadas. Muchas otras fueron rescatadas por los oportunos auxilios de José Santos y Francisco Zelaya, dos valientes muchachos recién llegados de Europa". (citas ajustadas en base al libro "Managua a través de la Historia", Gratus Halftermeyer, Biblioteca digital Enrique Bolaños).

¿Y que pasa hoy? Que ignorando las lecciones del pasado continuamos destruyendo bosques y excavando la zona sur elevada de Managua, de donde descendió la gran correntada de 1876, sin que apliquemos medidas de amortiguamiento. Todo para llenar el bolsillo de los desarrolladores urbanísticos que construyen en esa zona. ¿Y la Alcaldía de Managua? Muy bien, gracias.

-Managua, una ciudad que le dio la espalda al lago Xolotlán

descargándole basura, heces fecales y desechos tóxicos de empresas industriales, por años. Una ciudad que creció sin ningún plan maestro de desarrollo urbanístico, ni desarrollo vial, ni desarrollo turístico.

Los principales problemas de Managua y otras ciudades de Nicaragua son: basura por todos lados, tráfico colapsado, cauces obsoletos, inundaciones cuando llueve, pésimo servicio de agua potable, etc.

-La minería a cielo abierto y el despale irracional en áreas urbanas y rurales ha contribuido a la desertificación de ciertas zonas, especialmente de la zona seca del país; ha provocado el colapso de ríos, lagos, lagunas, y reservorios; agotó o contaminó los pozos; y profundizó el manto acuífero.

-El colmo, es la amenaza de construcción de un canal que tiraría al cesto de basura la soberanía del país, y pondría en peligro de contaminación y agotamiento a nuestro mayor recurso hídrico: el lago Cocibolca. Para muchos se trata de una pantalla, de una cómoda sombrilla que permitiría cobijar negocios de otra clase, que beneficiarían a...

-La colonización permitida por autoridades municipales y nacionales en las zonas de reserva natural ha incentivado la explotación maderera irracional e indiscriminada. Se arrasó el bosque y las vegas de los

ríos, sin ninguna política de reforestación, y se ha disminuido el caudal de ríos, cascadas y ojos de agua.

-La depredación de la reserva de la biosfera Bosawás de 20,000 km cuadrados, la mayor reserva forestal de Centroamérica, un sitio sagrado para los indígenas Sumos, ha causado afectación en un 30%. También hay afectaciones en el Macizo de Peñas Blancas, debido al aumento de la frontera agrícola.

-El incremento de colonos con permiso del gobierno central y municipal, invadiendo propiedades de las etnias, en las Regiones Autónomas del Caribe Norte y Sur, ha generado conflictos sociales entre las partes involucradas y ha producido muertos y heridos. Todo para incrementar la explotación maderera y el bolsillo de unos cuantos aprovechados.

-Cabe señalar que la tormenta tropical Nate, que azotó la semana pasada la zona caribe y otros departamentos de Nicaragua, provocó fuertes marejadas y graves afectaciones en carreteras y puentes, causando daños en barrios y comunidades de varios municipios, zozobra de embarcaciones en las zonas marítimas, inundaciones en las zonas bajas, deslizamientos en laderas, y desborde de varios ríos. El fenómeno señaló muchas debilidades del Sistema Nacional para la Prevención, Mitigación y Atención de Desastres, que las

autoridades tendrán que superar. Continuando con la explotación irresponsable de recursos naturales debo señalar que la permisividad de las autoridades policiales, municipales y de gobierno central ha hecho que muchos ciudadanos piensen en la existencia de un alto grado de corrupción, y en una probable participación de influyentes funcionarios públicos y/o familiares en tráfico maderero y otras actividades extractivas, directamente y/o a través de interpositoras personas.

No debemos seguir tolerando el saqueo de nuestros valiosos y cada vez más escasos recursos naturales. Enterremos para siempre la política de los tres monitos. ¿Qué país queremos heredar a nuestros nietos? Si éstos pudieran expresarse nos dirían lo que la sultana Aixa le dijo a su hijo Boabdil, Emir de Granada, España, cuando el 25 de noviembre de 1491, después de 800 años de presencia musulmana en la península española, rindió la ciudad a los Reyes Católicos y al retirarse a su exilio en las Alpujarras, divisó, con lágrimas en los ojos, las bellas construcciones de la Alhambra: "Llora como una mujer por lo que no supiste defender como hombre".

El arma cívica que todo nicaragüense que vive en el país o en el exterior tiene para defender a Nicaragua, es LA PALABRA. Hagamos uso de ella. No nos neguemos el derecho a decir BASTA, y a decirlo públicamente.



10 ideas para ahorrar dinero

A continuación podrás leer diez útiles consejos que te ayudarán a ahorrar dinero, ya sea para proyectos especiales, la educación de tus hijos, tu jubilación o las emergencias familiares que puedan ocurrir.

1) Anota tus gastos durante un mes

Ahorrar dinero no es tan complicado como parece, pero antes de recortar tus gastos, necesitas saber exactamente en qué se te va el dinero. Para averiguarlo, anota durante un mes tus gastos diarios, semanales y mensuales. Puedes hacerlo en una aplicación móvil o en una libreta que lleves siempre contigo en el bolso. Es muy posible que te lleves una sorpresa.

Una vez que te des cuenta en qué gastas el dinero, puedes decidir qué cosas son necesarias y de cuáles puedes prescindir. Ese café que te compras camino al trabajo o el agua mineral embotellada que sueles beber, pueden llegar a sumar una cantidad considerable al final del año, que te podrías haber ahorrado con un poco de planificación.

Puedes por ejemplo, salir siempre de casa con una botella llena de agua de la llave o comprándote un termo para llevar al trabajo café hecho en casa. Si en tu trabajo cuentan con una máquina para hacer café, otra opción es esperar a llegar a las instalaciones de tu empleo, para tomarte el ansiado cafecito.

¿Y qué tal esa hermosa ropa de bebé que compras con tu tarjeta de crédito? Piensa en los intereses que te cobran cada mes si no pagas la totalidad de las compras. No creas que ya no podrás disfrutar de tu cafecito diario ni vestir a tu bebé con esas fantásticas prendas de moda. ¡Claro que lo puedes hacer! Lo importante es buscar alternativas que te permitan ahorrar. Plantéate el objetivo de gastar un poco menos y ahorrar un poquito más cada mes. Si lo piensas así, a lo mejor tendrás más motivación para evitar los gastos innecesarios.

2) Págale a ti primero

El secreto para convertir el ahorro en un hábito es darte prioridad a ti. Esto no quiere decir que compres todo lo que te llama la atención, sino que te pagues a ti cada mes al igual que pagas a todos tus acreedores habituales.

Plantéate un objetivo realista a largo plazo y luego "págale" guardando una



cantidad de dinero fija en una cuenta de ahorros o de inversiones.

Asegúrate de hacerlo el mismo día de cada mes (por ejemplo, cada día 10 del mes). Si te esperas a fin de mes para ver lo que te queda, probablemente te encontrarás con que no te queda gran cosa. La forma más fácil de hacer esto es programar una transferencia automática de una parte de tu salario, por muy pequeña que sea, desde tu cuenta corriente a una cuenta de ahorros, un fondo de pensiones o una cuenta de ahorro para la universidad de tus hijos. Tu meta es hacer del ahorro un hábito tan arraigado que ya no puedas imaginarte tu vida sin él. Al final de cada mes tendrás la satisfacción de saber que has conseguido proteger tu futuro y el de tu familia un poco más que antes.

3) Planifica tus transferencias por etapas

La mayoría de los fondos de pensiones, como el IRA (siglas en inglés de Individual Retirement Accounts o Fondos Individuales de Pensiones), las cuentas de ahorro para la universidad u otras opciones para ahorrar, te permiten escoger la fecha para la transferencia automática desde tu cuenta corriente. Planifica estas fechas de modo que sepas que no te van a transferir dinero el mismo día a varias cuentas.

Si te pagan cada dos semanas, programa una transferencia cada dos semanas. Si trabajas por cuenta propia y el dinero te llega de forma irregular, planifica dos fechas en mitad del mes, cuando no sueles pagar la mayoría de tus cuentas.

4) Reduce tus deudas

Liquidar tus deudas es una de las

mejores formas de ahorrar dinero, porque el interés que pagas en la mayoría de los préstamos (especialmente en las tarjetas de crédito), es mucho más alto que el que ganas en la mayoría de las cuentas de ahorros. Así que reduce tanto como puedas tus deudas en tarjetas de crédito, préstamos de estudiante, préstamo para comprar el auto y cualquier otra deuda que puedas tener, para poder ahorrar mucho más. La única deuda grande que es razonable tener durante mucho tiempo es la de una hipoteca inmobiliaria.

5) Conviértete en tu propio agente de préstamos

Cuando acabes de pagar un préstamo, continúa haciendo pagos mensuales, ¡pero a ti! Programa una transferencia automática de la misma cantidad desde tu cuenta corriente a una cuenta de ahorros o a un fondo de inversiones.

6) Motívate con un objetivo concreto

Decide qué es lo que de verdad quieres o necesitas (un sofá nuevo, un nuevo celular, unas vacaciones) y averigua lo que cuesta. Después márcate una meta realista, por ejemplo, date seis meses para ahorrar lo suficiente. Pon fotos de tu objetivo en el refrigerador o en tu billetera. Cada vez que te entren ganas de comprar unos zapatos nuevos o comprarle a tu hijo un juguete más, que realmente no necesita, mira la foto y pregúntate si deseas tanto este capricho como el objetivo para el cual estás ahorrando.

7) Abre una cuenta de ahorros que no puedas tocar

Ahorra para gastos más grandes,

como el enganche de una casa o un auto, abriendo certificados de depósito. Estas cuentas bancarias no suponen ningún riesgo y ofrecen una tasa de interés más alta que las cuentas de ahorros normales, pero el dinero debe permanecer en el certificado de depósito durante un periodo de tiempo determinado (si lo sacas antes de tiempo, has de pagar una penalización). De esa forma, no puedes tocarlo cuando te entra la tentación de comprarte algo que no necesitas de verdad.

8) Llena un frasco con monedas sueltas

Pon un frasco grande y de boca estrecha (para que no puedas meter la mano) en un lugar bien visible, y vacía allí cada noche las monedas que llevas en la billetera. Cuando el frasco esté lleno, puedes hacer paquetitos tú misma (en los bancos te darán los papeles para envolver las monedas) o usar las máquinas de contar cambio que se encuentran en algunos supermercados, para que te cambien las monedas por billetes. Al cabo de unos meses, este dinerito puede bastar para pagar un regalo de Navidad o la membresía en un gimnasio, por ejemplo.

9) Ahorra los ingresos extras

Cada vez que recibas una cantidad de dinero extra, por ejemplo, una devolución de los impuestos, un pago que se había retrasado mucho, un bono en el trabajo o un regalo monetario, ingrésalo en tu cuenta de ahorros. O, si tienes deudas, úsalos para pagar tus tarjetas de crédito y préstamos, o para hacer un pago extra a tu hipoteca (al dinero capital, para que se reduzca la cantidad de interés que pagas a lo largo de los años).

10) Recorta la gasolina

La gasolina es cara y cuanto menos uses, más ahorrarás. Si no puedes comprar un auto que use menos gasolina, trata de manejar con menos frecuencia. Haz turnos con otras mamás y papás para recoger a los niños de la guardería o con compañeros de trabajo para ir y volver del trabajo. Planifica tus mandados de modo que puedas hacer varios en la misma zona a la vez. Siempre que puedas, camina entre una tienda y otra o usa transporte público. Y para tus próximas vacaciones en coche, considera viajar a un lugar cercano.

Cortesía: Baby Center en Español \$

Sociales de Nicas

En El Exterior



Los Ángeles, CALIFORNIA
Saludamos y felicitamos a la niña Valentina Claros y a sus orgullosos padres, quien recientemente celebró su cumpleaños entre amigos y familiares. Son nuestros deseos que Dios le conceda muchos, pero muchos años más de vida y felicidad.



Guatemala, GUATEMALA
Felicitaciones al nuevo matrimonio formado por Carlos Díaz y Blanca Solís, quienes decidieron jurarse amor eterno en unión a familiares y amigos. Lleguen hasta ellos nuestros deseos de una vida feliz llena de amor, comprensión y tolerancia, y abundancia de hijos.



Whittier, CALIFORNIA

EXITOSA RECAUDACION DE FONDOS EN CALIFORNIA

PARA EL INSTITUTO TECNOLOGICO JUAN PABLO II DE NICARAGUA

Con el lema: "No regalamos el pescado, enseñamos a pescar", tuvo lugar en días pasados la Gran Cena Baile organizado por el Comité de apoyo del Instituto Tecnológico Juan Pablo II de Los Angeles en California. En la presente fotografía se encuentran las personas que aceptaron ser donadores de una beca anual para alumnos necesitados del centro. Asimismo, mandamos un saludo desde nuestra redacción al Comité formado por: René Estrada, Elizabeth Bendaña, Rossemery Rodríguez, Minar Zamora, Zorayda Rodríguez y Carolina Montenegro

Masaya, NICARAGUA
Felicitamos a la bellísima Edna C. Vega por estar arribando a sus primeros 25 años. Su festejo se realizó entre amistades y familiares quienes llegaron a cantar las mañanitas a la feliz cumpleañera.



Miramar, FLORIDA
Muchas felicidades al amigo Julio Velázquez quien estuvo de cumpleaños recientemente y que aquí lo vemos celebrando su pastel con su esposa Amanda y sus nietos. Felicidades y que siga la fiesta.



Alhambra, CALIFORNIA

Distinción de ACUDE: Personaje Destacado del Año 2017

Muchas gracias a la organización Arte y Cultura para el Desarrollo Humano (ACUDE) y a su presidenta Brigit Cordero por otorgar a nuestro Director Tito Lagos-Bassett la distinción de Personaje Destacado del Año 2017. El Sr. Lagos-Bassett aparece en la presente junto a su apreciable familia en plena celebración. Felicidades!

NOTA: La inclusión de los eventos sociales de nicaragüenses en el mundo es totalmente GRATIS, solo tiene que escribirnos y mandar la información a: Sociales@NicasNews.com o llamar a: 626.789.8909. Estamos uniendo comunidades, será un placer complacerles.

Cumpleañeros del Mes de Noviembre

UN SALUDO MUY ESPECIAL A NUESTROS LECTORES CUMPLEAÑEROS DEL MES

- 1 - OSCAR GIL - MAURICIO MENDOZA
- 2 - RAFAEL "PAYO" ENRIQUE MORALES BERMUDEZ - EDDY SALMERON
- 3 - MABEL RIVAS GOMEZ
- 4 - SANDRA DARIO
- 5 - JACOBORTEGARAY LUNA - VIOLETA GRANERA PADILLA
ROGER SOLORIZANO CANALES
BEVERLY CUBILLO - FABIOLA SOLORIZANO - JUAN CARLOS COLE TUCKLER
- 6 - ANIBAL CASTELLON LOPEZ - FRANK JAVIER PEREZ ALONSO LANZAS
- 7 - SHAWN JOLICOEUR - DENIS MARTIN DAVILA - JULIETTE MARTINEZ-TORRES
MARIO MADRIZ LOPEZ - ARMENGOL PORTA - LUZ PAEZ
- 8 - KLAUS STADTHAGEN - LOURDES CALLEJAS SOLORIZANO
ALEJANDRO J. GALLARD-PRIOR
- 9 - BINDA LAGOS - ENRIQUE CASTAÑEDA - MARCO CAJINA
CHESTER IVAN MEMBREÑO PALACIOS - SUYEN MORENO
FABIO GADEA MANTILLA
- 10 - MAYRA MENDEZ - ELEKTRA LAGOS
LUISA AMANDA MADRIGAL ARCIA - SILVIA BERMUDEZ
- 11 - ARTURO MORALES - DANIELA SANDOVAL
- 12 - HARLEN LAGUNA
- 13 - NORA CALDERA-LOPEZ
- 14 - ULISES BARAHONA - CELIA SANTANA
- 15 - GUILLERMO JOSE MURILLO ARAICA - EDUARDO CANTOR
- 17 - LILIAM BLOOMFIELD - EVELING CHAVEZ - NOEL TRAÑA
LAUREN LACAYO VAISMAN - SANDY MEJIA
LISSETH BALMACEDA
- 18 - KARLA SANCHEZ SMITH - ELBA BERRUZ
- 19 - CHESTER ALBERTO NOGUERA - JAIME SUAREZ - EVELYN ARAUZ
- 20 - MARIA ISABEL SIRIAS - SERGE NAVARRO
- 21 - SAMANTHA LUGO MONTENEGRO
ADOLFO JARQUIN ORTEL - CHALE ESPINOZA
- 22 - EMILIO LACAYO - FELIX TORRES - DARLING J. TRUJILLO
- 23 - MARIA DOLORES RIZO - PIERRE GENIE NOGUERA
- 24 - MARINA IRIAS DIAZ - VICTORIA BAEZ DE MORALES
- 25 - JOSE ROLANDO GUERRERO - XIOMARA AYES-FIELDS
- 26 - JUAN NEMESIO ORDOÑEZ GUILLEN
CARLOS A. CHALE PORTA - GLADYS KARINA SANDINO
- 27 - ELISEO GUTIERREZ
- 28 - THANIA GARCIA

Luncheon - Dance

21st. Nicaraguan Toy Drive 2017

Orquesta Guayao | DJ Raw Beat

Abandoned Children Of Nicaragua Foundation, Inc.

a 501(c)(3) Non-Profit Organization - Since 1997

SUNDAY DECEMBER 10th. 2017

from 11:00 A.M. to 5:00 P.M.

Lunch will be served 1:00-2:00 P.M. only

SHERATON SUITES FAIRPLEX

Pomona Fairgrounds

601 McKinley Ave., Pomona, CA 91768

Pre-Paid Admission Only \$70 | Formal Attire

Camilo Castro (951) 313-4662, (626) 369-4496 • Amelia (626) 252-1293

Flavio (949) 677-4211 • Alba Luz (951) 271-2068

Franklin (909) 464-1400 • Alberto Quintanilla (415) 518-2748

Jorge (323) 978-6521 • Fidel Castro (909) 549-1787



EnviosDeEm@il.com

Envíos Masivos de Publicidad por E-mail

La nueva forma de comercializar tus servicios, productos y eventos. Llegamos a más de 900,000 clientes potenciales de origen centroamericano o residentes en los Estados Unidos. Te diseñamos el arte que deseas publicar sin costo alguno. Te proporcionamos las siguientes estadísticas:

- Cantidad de E-mails enviados
- Cantidad de E-mails recibidos
- Cantidad de E-mails abiertos

Incrementa tus ventas comercializando de la manera más efectiva y económica. Utiliza la tecnología del Siglo XXI.

Consulta nuestros precios por envío

Para más información escribe a:
info@EnviosDeEmail.net ó consúltanos en:
www.EnviosDeEmail.net/consulta ó simplemente llama al: 626.789.8909

© EnviosDeEmail.com - Una División de Mundo Latino Enterprises, Inc. - fundada desde 1996

TEMAS... EN MI PEREGRINAR

TEMAS... EN MI PEREGRINAR

TITO LAGOS BASSETT

ORDENE SU LIBRO HOY! EN WWW.TITOLAGOS.COM
TEL: 626.789.8909

REGALE TEMAS... EN MI PEREGRINAR DEL AUTOR TITO LAGOS-BASSETT

- Estos temas fortalecerán la relación con el Creador añadiéndole sentido a la vida.
- Orientarán al lector a realizar las labores diarias con la seguridad de estar siendo guiado.
- Cada vivencia está llena de optimismo, alegría e infunde en el corazón del lector la inspiración para ver la vida con entusiasmo.
- Al final el lector quedará con la sensación de haberse amado y llamado a vivir feliz en este mundo, sin importar las circunstancias que actualmente esté atravesando.



MOVIMIENTO MUNDIAL DARIANO

MIAMI, FLORIDA U.S.A. | www.MovimientoMundialDariano.com

Rubén Darío

Efemérides Darianas del Mes de Noviembre



Por el Profesor Héctor Daria Pastora

"LA UNION" es el nombre del periódico que fundó y dirigió el Poeta Universal Rubén Darío en San Salvador el **7 de Noviembre de 1889**, portavoz de la unidad centroamericana, este año se conmemora el 128 aniversario de su fundación.

12 de Noviembre de 1891 nace en San José, Costa Rica su hijo primogénito Rubén Darío Contreras, fruto de su primera esposa la escritora Rafaela Contreras, "Stella" su seudónimo. En su estadía chilena el **5 de Noviembre de 1888** murió en León de Nicaragua, Manuel García, lo llamaba tío.

El 23 de Noviembre de 1907, ya consagrado como Padre del Modernismo Literario en América y Europa, después de quince años de

ausencia regresa a su Nicaragua natal, se le tributan solemnes homenajes sociales, culturales y oficiales. En esta memorable estadía es nombrado Embajador de Nicaragua en España y escribe su poema Retorno, lirica consagratoria a la Patria.

El 2 de Noviembre de 1910 después de una misión diplomática en Méjico y de una estadía en la Habana, Cuba llega a Francia y reside en París.

El 21 de Noviembre de 1911 muere en León, Nicaragua, Doña Bernarda Sarmiento su madre adoptiva.

En Noviembre de 1913 Rubén Darío se encuentra en Palma de Mallorca, España, en el Castillo de Valdemosa, escribe entre otros poemas "La Cartuja", considerada una obra mística, además de la novela autobiográfica "Oro de Mallorca."



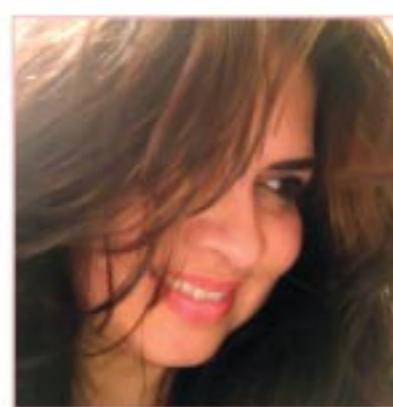
El 12 de Noviembre de 1914, llega

Darío a Nueva York, procedente de Barcelona, España, mes en que participa del "Thanksgiving Day" tradición que elogia en la presentación de su poema Pax, el 4 de febrero de 1915 en la Universidad de Columbia en Nueva York, con la participación del Ing. Alejandro Bermúdez, el poeta Salomón de la Selva, el Dr. Luis H. Debayle, amigo del Panida y personalidades del mundo intelectual, académico y diplomático.

El 24 de Noviembre de 1915 después de una estadía de casi 8 meses en Guatemala desembarca en el Puerto de Corinto, de Nicaragua. Viene gravemente enfermo, es el último viaje marítimo en la vida del Príncipe de las Letras Castellanas.

Visite: www.RubenDario.org ♦

Como detectar si un lunar es bueno o malo



Por: Amelia Castro
Cosmetóloga y Estética
Skin Care by Amelia
rosameliacastro@aol.com

Detrás de un lunar puede existir un cáncer capaz de acabar con la vida, por eso es importante que todo lunar sea examinado por un Dermatólogo.

La pregunta que todos nos hacemos cuando tenemos un lunar es si se trata de uno maligno, si se trata de algo que puede poner en peligro nuestra vida.

Por esta razón traemos a continuación 9 pistas o señales que enseñan los dermatólogos, signos que nos deben alarma sobre el potencial maligno de un lunar.

Lunar con características de varios colores y bordes irregulares.

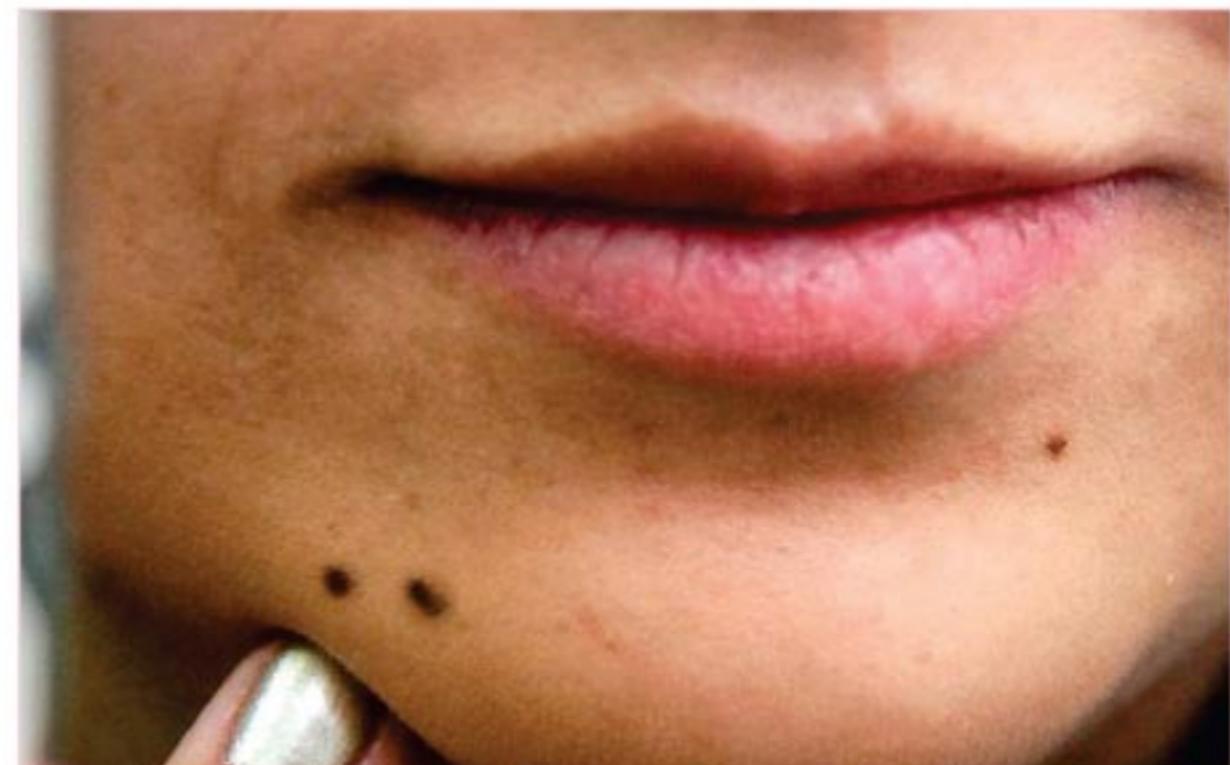
- Si el lunar tiene bordes irregulares; es decir, si los bordes no están bien definidos y usted no puede definir con exactitud dónde empieza y dónde termina

2. la lesión.
La mayoría de los lunares benignos son redondos. Cuando no es así, es decir, cuando las dos mitades del lunar no son iguales debemos alertarnos y vigilarlo con atención. Esto es lo que los dermatólogos denominan asimetría.

3. Si el lunar presenta más de un color. Por ejemplo, que un mismo lunar tenga tono café, negro y rojo, esto también debe ser tenido en cuenta como signo de alarma y debe conducirnos a estudiar con más rigor la lesión que tenemos.

4. Cuando un lunar mide más de 1 centímetro de diámetro o ha crecido desde la revisión anterior, también debemos alertarnos.

5. Cuando el lunar se inflama, pica, duele, sangra o tiene una úlcera (lesión abierta encima de la superficie del lunar) debemos



sospechar de su potencial maligno.

6. Si el lunar aparece de forma brusca y se pone de color negro.

7. Si tiene muchos lunares quizás sea más difícil para usted estar atento a cualquier cambio que ellos puedan presentar y en tal caso es de utilidad la consulta periódica con un dermatólogo.

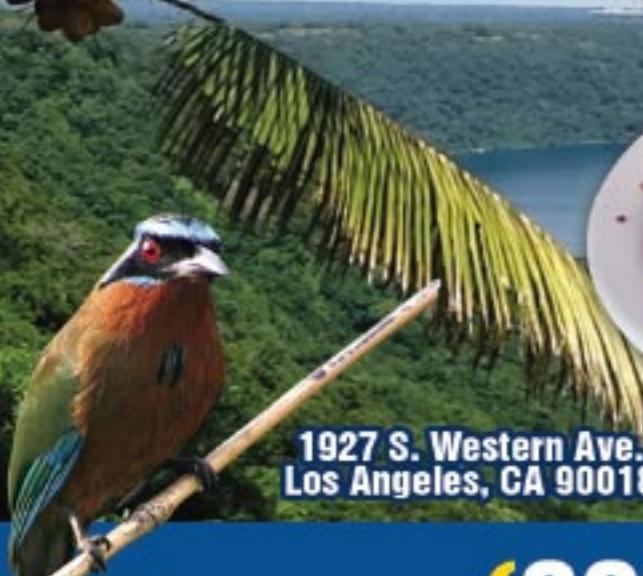
8. Si en su familia hay antecedentes de cáncer de piel o lunares malignos también es importante

consultar, no porque los lunares malignos sean hereditarios, sino porque usted comparte con sus familiares el mismo tipo de piel que lo hace más susceptible a padecer este tipo de enfermedades.

9. Siempre que usted tenga la duda es importante consultar con un Dermatólogo.

Si tienes alguna pregunta escribe a rosameliacastro@aol.com y con mucho gusto te ayudaré a resolver tus dudas. ♦


iViene Pronto en Noviembre del 2017!
 La Apertura de
SABOR NICARAGÜENSE
 RESTAURANT


 1927 S. Western Ave.
 Los Angeles, CA 90018

Información: (323) 870-5505

VIDEO RECORDING & PHOTO STUDIO
ALFREDO



• Weddings	• Bodas
• Sweet Sixteen	• Quinceañeros
• Baptism	• Bautizos
• Birthday	• Cumpleaños
• Special Events	• Eventos Sociales
• Digital Photography	• Fotos de Glamour

JOSE LUIS ESPINOZA
 CELULAR: (310) 567-2801 • (310) 885-3667

La Casona
 Coffee Shop



Vení... conocé Carazo!!!

HORARIO
 De Lunes a Domingo de 11:00 am. a 11:00 pm.
 Teléfono: 2535-2798 • E-mail: franmendoza@me.com
 De Enitel 1c. al Norte, San Marcos, Carazo, Nicaragua



Lewis
 Photographer / Creative

213-915-8865
www.lewislakes.com
photography@lewislakes.com

FUNERARIA GROMAN INC.



Tenemos Precios Económicos
www.GromanMortuary.com

80 años más al servicio de la comunidad hispana de manera eficiente y profesional

GUADALUPE BARKER

(626) 290-6572
 (Hablo Español)
guadalupebarkerC21@yahoo.com
 Servicing:
 Homebuyers and Homesellers

www.GuadalupeBarker.com CalBRE # 01133704

 Culture - CalBRE # 01901217
 400 S Citrus Ave - Covina, CA 91723


ROMERO PROFESSIONAL SERVICES
MARIA MARTHA ROMERO
 IMMIGRATION CONSULTANT BOND # 5183378

Notary Public, Income Tax, Traducciones
 Peticiones, Residencias, Ciudadanía
 TPS, Dream Act, ITIN
 Poderes, Obtención de Actas, Escrituras
 Casos Legales en Nicaragua, Fé de Vida

Oficina (213) 533-6932
 Cell. (323) 387-8591
 1266 S. Lake St., Los Angeles, CA 90006
 Email: mamarom@hotmail.com


La Comida más rica del pueblo
COMIDA MEXICANA PREHISPANICA

- Quesadilla Estilo D.F. • Huitlacoche
- Huaraches • Sopes • Tlacoyos
- Gorditas • Mixiotes • Arepas Aztecas

DESAYUNOS

Plátanos fritos • crema • queso y frijoles

- Tortillas hechas a mano
- Pozole • Menudo • Cocido

Te Esperamos!

Atendido por sus propietarios
 César Valenzuela y Graciela Ruiz

ERWING ESPINOZA
 Notary Public



LATINO MULTI SERVICES

(323) 567-4360
 (323) 567-4383

8952 State St.
 South Gate, CA 90280

C&M Photography

Mario Eguez
 President
cmphoto503@gmail.com

Serving Los Angeles & San Bernardino Areas


 951-415-6847
www.facebook.com/cmphoto503.
<http://cmphoto503.wix.com/cmphoto>

**Podemos servirles en toda el área de Los Angeles, Orange County,
 Valle de San Fernando, Ventura y Riverside**

Lic. #FD696

PARA MÁS INFORMACIÓN:
 llame a nuestros consejeros profesionales
 LAS 24 HORAS a los Teléfonos:
(800) 371-0893 • (800) 699-2203 • (213) 748-2203

830 West Washington Blvd., Los Angeles, CA 90015



? ¡NO LO SABÍA! ?

El Plátano (parte 1/2)

Después de leer esto, ¡¡NUNCA verás al plátano de la misma manera!!

El plátano contiene tres azúcares naturales: sacarosa, fructosa y glucosa, que combinados con la fibra natural de la fruta, nos proporciona una abundancia inmediata de energía.

A través de la investigación se ha probado que el consumo de dos plátanos provee suficiente energía para realizar un trabajo extenuante de 90 minutos. Por algo el plátano es la fruta número uno que consumen los principales atletas del mundo.

Pero la energía no es la única manera en la que nos favorece el plátano, también nos puede ayudar a superar o prevenir un número sustancial de enfermedades y malestares, haciendo que su inclusión en nuestra dieta diaria sea una necesidad.

Depresión: De acuerdo a una última encuesta llevada a cabo por MIN

entre personas que sufren depresión, muchos de ellas se sintieron mejor después de comer un plátano. Esto es porque los plátanos contienen 'tryptophan', un tipo de proteína que el cuerpo convierte en 'serotonin', que es conocida por sus efectos relajantes que mejoran su estado de ánimo y lo hacen sentir más feliz.

Síntoma Pre-menstrual: Olvide las píldoras y cómese un plátano. La vitamina B6 que contiene regula los niveles de glucosa en su sangre que pueden afectar su estado de ánimo.

Anemia: El alto contenido de hierro de los plátanos estimula la producción de la hemoglobina de la sangre y ayuda a resolver los casos de anemia.

Presión Arterial: Esta fruta tropical única, contiene grandes cantidades de potasio y no así sal, haciendo de ella la fruta ideal para combatir la presión arterial. Tanto así que la US Food and Drug Administration acaba de permitir que

la industria bananera haga los reclamos correspondientes sobre su capacidad de reducir la presión arterial y el correspondiente ataque al corazón.

Poder Cerebral: 200 estudiantes de la escuela Twickenham (Middlesex) comieron plátanos durante sus exámenes este año, tanto en el desayuno, media mañana y almuerzo en una prueba para aumentar su capacidad cerebral. La investigación mostró que el potasio contenido en la fruta los ayudó en su proceso de aprendizaje, dándoles mayor capacidad de concentración.

Extremismo: Una dieta con alto contenido de fibra que incluya plátanos puede ayudar a restablecer su movimiento intestinal, ayudándolos a resolver el problema estomacal sin recurrir a laxantes.

Resacas: Una de las formas más rápidas de curar una 'perseguidora' es tomar un licuado de plátano, endulzado con miel. La banana



calma el estómago y, con la ayuda de la miel reconstituye los niveles de azúcar en la sangre, mientras que la leche calma y rehidrata tu sistema.

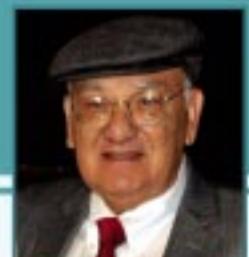
Acidez: Los plátanos tienen un efecto antiácido natural en el cuerpo, o sea que si sufres de acidez, come un plátano para obtener un calmante alivio.

Náuseas Matutinas (propias del embarazo): Un tentempié entre comidas ayuda a mantener los niveles de azúcar y evitar estas náuseas.

Nervios: Los plátanos tienen alto contenido de vitamina B, que ayuda a calmar el sistema nervioso. ■



LOS CONSEJOS DEL DOCTOR



Exclusivo para Nicas En El Exterior News

¿Y USTED... SE DEPRIME EN NAVIDAD O DÍAS FESTIVOS?

Por Raúl J. Bendaña M.D.*

Navidad... ¡Feliz Navidad!, suena a felicidad, pero la verdad es que es el tiempo de reflexionar, de re prometer lo que el año pasado prometimos, y no lo cumplimos.

Es el tiempo de muchos sentimientos, cargados de recuerdos, desde nuestra niñez, a la actualidad, de tristeza, frustraciones, alegrías, y sobre todo de esos seres queridos que no compartirán con nosotros la

cena navideña. Esta pequeña introducción, que no es muy completa, da paso a lo que tocaremos que se llama: "DEPRESIÓN".

Salud mental, es muy poca conocida, se conoce más la salud corporal, en estas navidades, como en fechas festivas, la depresión se agudiza hasta el extremo de suicidio. La realización de todo ser humano es corporal y mental, siendo la mental la que dirige la corporal, pero la mayoría del tiempo es la corporal la que comanda la mental (adicción al alcohol, a la nicotina, drogas, comidas grasosas, etc.).

Actualmente hay una gran exteriorización de los valores morales, sobre todo en la juventud, y niñez, la cantidad de estas personas que necesita ayuda (psiquiatra) mental es enorme.

Detrás de toda persona, no importa la edad, que tiene una adicción, hay un problema mental, cualquier estudiante que baja sus grados, falta a las clases, se siente cansado, o baja su estima necesita ayuda mental.

¿Cuál es la realidad?... que el servicio es muy pobre, las citas muy tardadas, poco tiempo en las consultas para dar un buen diagnóstico, y sólo los que tienen posibilidades económicas pueden tener el beneficio del servicio.

En esta vida "civilizada" no hay ser humano que no haya tenido o tiene una crisis sentimental, que necesita ayuda mental, el qué dirán de mí, yo no estoy loco(a), para que me mire un psiquiatra, no tengo las posibilidades económicas, y las consultas del gobierno las dan muy tardadas, son unas de los pretextos que muchas personas por lo que no reciben ayuda de salud mental.

Separan que depresión, puede ser un componente, de otros problemas psiquiátricos, como bipolar, esquizofrenia, etc., por lo que ser evaluado por un profesional en la materia, les puede cambiar su vida para siempre. Cuando consulten a su médico, por problema corporal, no olviden que es la oportunidad de buscarles resolución a sus problemas sentimentales.

Recuerden, solo una vez se vive, pónganle calidad, y busquen ayuda si la necesitan para conseguirla.

Nota de la redacción:

Hemos creado el e-mail: ConsejosDelDoctor@NicasNews.com para que usted escriba sus consultas al Dr. Bendaña, las cuales serán contestadas vía e-mail, y publicadas, ANONIMAMENTE, las más relevantes en la siguiente edición. ♦





OFICINA DE ASUNTOS HISPANOS



INVITA A TODA LA COMUNIDAD

Nicaragüense

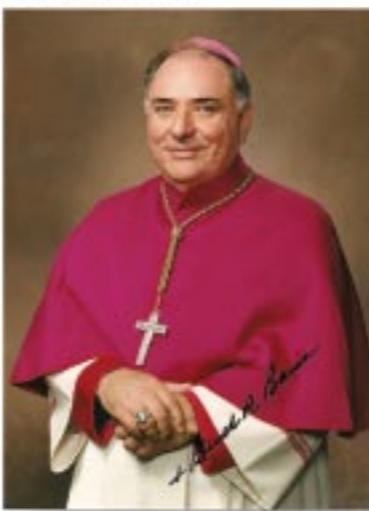
A la celebración de nuestra gran alegría, la Inmaculada Concepción de María.

8 de diciembre del 2017

En la parroquia Inmaculada Concepción en Colton



- Eucaristia a las 7:00 PM.
- Al terminar seguiremos con una convivencia, para cantar alegremente a la Inmaculada Concepción de María.



Con la presencia del Obispo Gerardo Barnes



1106 N La Cadena Dr
Colton, CA 92324
Para más información
Oficina Diocesana: (909) 475-5360
rdavila@sbdiocese.org

Noel H. Cortez Te Invita A Celebrar
La Tradicional Gritería En Honor A Nuestra
INMACULADA CONCEPCIÓN
Celebrando La Memoria de Sus Padres
Humberto y Gloria Cortez



5008 W. 20th Street, Los Angeles, CA 90016
(Washington & La Brea)

Historia de la Purísima Inmaculada Concepción de María

Patrona de Nicaragua

Hace 450 años, en la ciudad de El Viejo, Departamento de Chinandega, llegó la imagen de la Purísima Concepción de María, hoy Patrona de Nicaragua. En el año de 1562 a causa de una depresión tropical, Don Lorenzo de Cepeda, quien viajaba hacia Perú, tuvo que hacer escala en el húmedo Puerto de la Posesión, ahora llamado, El Realejo. Don Lorenzo traía consigo una imagen de la Virgen de la Concepción. De El Realejo Don Lorenzo de Cepeda se vio forzado a viajar al El Viejo, pueblo cercano, buscando mejor clima y como era muy devoto de la Virgen, se la llevó con él y la depositó en la Parroquia por seguridad.

Los habitantes de El Viejo, indios y mestizos, fueron atraídos por la belleza de la imagen, y llegaban a la Parroquia a admirar a la "Niña Blanca". Pronto adquirió prestigio de milagrosa, pero don Lorenzo tenía que partir y a pesar de las protestas y ruegos, empacó su bella imagen y se fue a El Realejo para embarcarse rumbo a Perú.

Cuando el barco se hizo a la mar, vino otra tormenta y el velero tuvo que regresar al puerto nicaragüense para evitar un naufragio. De nuevo Don Lorenzo se fue a El Viejo, cargando la sagrada estatua de la Virgen de la Concepción. El pueblo entero se volcó fervoroso a venerar a la Virgen y mestizos, indígenas y españoles interpretaron "que la Virgen no quiere irse de El Viejo, la Inmaculada Concepción quiere quedarse". El pueblo entero presionó a Don Lorenzo y él cedió "a los deseos de la Virgen", donó la imagen al pueblo de El Viejo y partió hacia Perú.

La devoción a la Inmaculada Concepción creció enormemente. La fiesta de la Purísima Inmaculada Concepción de El Viejo, patrona de Nicaragua es celebrada con gran solemnidad iniciando un novenario. La celebración de "La Gritería" se inició hasta en 1857 en la ciudad de León. Es una fiesta religiosa y folklórica. Nació en San Felipe de León. Según la tradición, en la víspera de la festividad de la Inmaculada Concepción, familiares y amigos acostumbraban visitar las casas donde se estaban preparando altares para la fiesta de la Inmaculada Concepción. Algunos entonaban cantos tradicionales a la Virgen y los dueños de casa brindaban manjares, golosinas y refrescos a los visitantes. A esto se le llama popularmente "La Gorra" o "el Brindis". Al acercarse a la puerta, gritan "¡Quién causa tanta alegría?" y la gente, desde adentro, contesta: "¡La Concepción de María!" Con eso se inicia el canto. Los cantos han sido, son y serán siempre los mismos que se cantaron cuando la Inmaculada llegó al pueblecito de El Viejo en brazos de don Lorenzo de Cepeda. Los nicaragüenses se los saben de memoria.

Invitamos a todos los devotos de la Inmaculada a unirse a la Comunidad Nicaragüense del Inland Empire!

**AUMENTE SUS VENTAS
EN NOVIEMBRE & DICIEMBRE**

Nicas
Anúnciese en EN EL EXTERIOR NEWS
Llame Ahora y Aproveche Nuestras Especiales de fin de Año



Tel: 626.789.8909
Publicidad@NicasNews.com



Chucherías del Abuelo

NO DEJES PARA... ALGÚN DÍA

Un amigo abrió el cajón de la cómoda de su esposa y levantó un paquete envuelto en papel de seda: "Esto, dijo, no es un simple paquete, es lencería". Tiró el papel que lo envolvía y observó la exquisita seda y el encaje. "Ella compró esto la primera vez que fuimos a Nueva York, hace 9 años. Nunca lo usó. Lo estaba guardando para una ocasión especial". Bueno...creo que esta es la ocasión". Se acercó a la cama y colocó la prenda junto con las demás ropas que iba a llevar a la funeraria.

Su esposa acababa de morir. Volviéndose hacia mí, dijo: **"No guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial"**. Todavía estoy pensando en esas palabras... ya han cambiado mi vida. Ahora estoy leyendo más y limpiando menos. Me siento en la terraza y admiro la vista sin fijarme en las malas hierbas del jardín. Paso más tiempo con mi familia y amigos y menos tiempo en el trabajo.

He comprendido que la vida debe ser un patrón de experiencias para disfrutar, no por sobrevivir. Ya no guardo nada. Uso mis copas de cristal todos los días. Me pongo mi abrigo nuevo para ir al



supermercado, si así lo decido y me da la gana. Ya no guardo mi mejor perfume para las fiestas especiales, lo uso cada vez que me provoca hacerlo. Las frases "algún día..." y "uno de estos días", están desapareciendo de mi vocabulario.

Si vale la pena verlo, escucharlo o hacerlo, quiero verlo, escucharlo o hacerlo ahora. Ahora trato de no retardar, detener o guardar nada.

Son esas cosas dejadas sin hacer, las que ahora me enojan.

Me enoja dejar de ver a buenos amigos con quienes me iba a poner en contacto "algún día"...

Y porque no quiero enojarme por no haber hecho este escrito antes, lo hago ahora.

DISFRUTA HOY, Y MAÑANA... DISFRUTA MAÑANA. ♦

AMAR ES ENSEÑAR

Si es cierto que me amas, no pongas en mis manos el pez que otros pescaron. A fuerza de remar no quiero ser tu esclavo, prefiero ser tu hermano levántate, camina, enséñame a pescar...

Si es cierto que me amas, no cubras mis harapos con telas que otras manos tejieron y es mejor que sienta yo el orgullo de ver sobre mis hombros el paño que mis manos hicieron con amor...

Si es cierto que me amas, no pongas en mis manos el pan que otros ganaron y te pido por favor... Invitame a los campos, entrégame un arado el pan es más sabroso mezclado con sudor...

Si es cierto que me amas, no trates de narrarme la historia de otros hombres, difícil de entender despiértame a la vida, tu puedes levantarme



invítame a la escuela, enséñame a leer...

Si es cierto que me amas y sientes en el alma la paz y la esperanza que ha puesto en mí tu Dios, ayúdame a ser bueno; yo anhelo tener calma enséñame la senda del bien y del mal...

Si es cierto que me amas, estréchame la mano engréntame a la vida, animame a luchar ayúdame a ser libre, yo quiero ser tu hermano; que amor no es sentir lástima, amar es enseñar...

Si es cierto que me amas, no me hagas un parásito de la sociedad.♦

LIBÉRATE DE LOS PROBLEMAS!

Los problemas se pueden definir como una fuente "inagotable o hasta que te decides a olvidarlos" de frustraciones y situaciones que nos presenta la vida, los cuales pueden establecer en nuestra vida un estado de ánimo depresivo y en extremas ocasiones pueden desequilibrar nuestros pensamientos y cordura.

Ahora bien ¿Por qué no te libras y olvidas de los problemas? Debes tener claro que siempre estarán ahí, y lo peor de todo es que cuando mueras ellos no te otorgaran méritos y tu vida



quedaría en una existencia hueca.

Aprende a liberarte de los problemas y vive feliz, la felicidad es un sentimiento que todo lo puede erradicar y sólo con la fe en Dios, podrás vivir en paz y olvidando los problemas. ♦

VASO, CANAL O FUENTE

¿QUÉ CLASE DE SER HUMANO SOY?

Menuda pregunta ¿Verdad?; Comenzó a hacerme cosquillas en el corazón, después de leer a Alberto Magno, para quien hay tres plenitudes:



La del vaso, que retiene y que no da nada.
La del canal, que da y no retiene.
La de la fuente, que crea, retiene y da.

Y entonces comprendí que, hay seres humanos-vaso, cuya única ocupación es almacenar virtudes, ciencia y sabiduría, objetos y dinero. Son aquellos que creen saber todo lo que hay que saber; tener todo lo que hay que tener, y consideran su tarea terminada cuando han concluido su almacenamiento.

No pueden compartir su alegría, ni poner al servicio de los demás sus talentos, ni siquiera repartir sabiduría. Son extraordinariamente estériles; servidores de su egoísmo; carceleros de su propio potencial humano.

Por otro lado existen los seres humanos-canal, son aquellos que se pasan la vida haciendo y haciendo cosas.

Su lema es: "producir, producir y producir". No están felices si no realizan muchas muchísimas actividades y todas deprisa, sin perder un minuto. Creen estar al servicio de los demás, fruto de su neurosis productiva, cuando en realidad su accionar es el único modo que tienen de calmar sus carencias. Dan, dan y dan; pero no retienen. Siguen dando y se sienten vacíos.

Pero también podemos encontrar seres humanos-fuente, que son verdaderos manantiales de vida. Capaces de dar sin vaciarse, de regar sin decrecer, de ofrecer su agua sin quedarse secos. Son aquellos que nos salpican "gotitas" de amor, confianza y optimismo, iluminando con su reflejo nuestra propia vida.

Los que extendiendo la mano, se la extienden asimismo.

¿Y TU QUE ERES...VASO, CANAL O FUENTE? ♦

SE VENDE

1999 LEXUS ES300

(VIN# JT8BF28G5X5071890)



- BLACK
- AUTOMATIC
- CLEAN TITLE!
- RUNS GREAT!

Tel: (909) 246-7801

TEAM GAITAN
LO MEJOR EN FOTOGRAFIA Y VIDEO
2222 5437

California Hispanic Chambers of Commerce



FRANK MONTES
CHCC Chair, Board of Directors

Advocacy,
Empowerment &
Education for
California's Hispanic Businesses

The California Hispanic Chambers of Commerce (CHCC) represents the business interests of over 800,000 Hispanic owned businesses throughout the State of California.

The CHCC is the premier and largest regional ethnic business organization in the nation that promotes the economic growth and development of Hispanic entrepreneurs and California's Emerging Businesses.



CALIFORNIA
HISPANIC
CHAMBERS OF COMMERCE

For Questions or Clarifications:
(916) 444-2221 or info@cahcc.com

www.chccconvention.com | www.cahcc.com

TRANSPORTE DE CARGA CON SERVICIO DE PUERTA A PUERTA

Haciendo posible que los tuyos se sientan más cerca de ti

NICARAGUA EXPRESS LLC.



"Sirviendo con Rapidez, Calidad y Honestidad."

www.NicaraguaExpress.com
contactenos@NicaraguaExpress.com
Tels: (877) 251-1719 / (240) 770-3425

CAMARASDECOMERCIO.COM

CALENDARIO 2017

DIRECTORIO COMERCIAL

Para aparecer aquí escriba a: Publicidad@CamarasDeComercio.com ó llame en California al Tel: (626) 789-8909

AGENCIAS DE VIAJES

MTOM TOURS
Jorge y Aida Obregón
 3541 W. Temple St.
 Los Angeles, CA 90004
(323) 953-8100
www.MtomTours.com
info@MtomTours.com

ALIMENTOS / BEBIDAS

HUICHO'S BAKERY, INC.
 1250 S. Vermont Ave.
 Los Angeles, CA 90006
(213) 385-3957

LA ADELITA RESTAURANT
 1287 S. Union Ave.
 Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0176
www.LaAdelitaRestaurant.com
info@LaAdelitaRestaurant.com

EL CAMACHO RESTAURANTE
 2019 West Venice Blvd.
 Los Angeles, CA 90006
(323) 735-6276
www.ElCamachos.com
info@ElCamachos.com

EL GALLITO MARKET
Sandra Veisaga / Mario Rodríguez
 12242 E. Valley Blvd.
 El Monte, CA 91732
(626) 442-1190
www.ElGallitoNicaMexCocina.com
info@ElGallitoNicaMexCocina.com

LA CASONA COFFEE SHOP
Francisco J. Mendoza
 De Enitel, 1c. al Norte
 San Marcos, Carazo – Nicaragua
+505-2432-2798

SABOR NICARAGÜENSE RESTAURANT
Alfredo Villanueva
 1927 S. Western Ave.
 Los Angeles, CA 90018
(323) 870-5505

VILLA CARIÑO RESTAURANT
César Valenzuela – Graciela Ruiz
 1066 North Hacienda Blvd.
 La Puente, CA 91744
(626) 918-2978

AUTOS

SE VENDE
1999 LEXUS ES300
 Clean Title! – Runs Great!
(909) 246-7801

BIENES RAÍCES, USA

GUADALUPE BARKER
 Century 21 Culture Cal
BRE # 01901217
 Condados de Orange, Los Angeles,
 Riverside y San Bernardino
 400 S. Citrus Ave.
 Covina, CA 91723
(626) 290-6572
www.GuadalupeBarker.com
GuadalupeBarkerC21@yahoo.com

BIENES RAÍCES, NIC.

VILLAS DE SAN SEBASTIAN
Venta de Casas
 Zona Residencial – II Etapa Km. 38.5
 Carretera Sur
 Diriamba, Carazo, NICARAGUA

(786) 220-3065 - USA
+011 505 2533-1843 - Diriamba
www.VillasDeSanSebastian.com

GRAN PACIFICA
Proyecto Turístico
Allan Ortega Ray
 Walnut, CA 91789
(626) 488-9495
www.Bienes-Raices.com
Allan@Bienes-Raices.com

CLÍNICAS

DR. RAUL J. BENDAÑA M.D.
Medicina Familiar y Urología
 1619 ½ W. Pico Blvd.
 Los Angeles, CA 90015
(213) 487-0615

DR. EDWARD A. MENA M.D.
Hepatólogo
Pasadena Liver Center
 301 S. Fair Oaks, Ste 405
 Pasadena, CA 91105
(626) 440-7325

BALDWIN PARK MEDICAL GROUP
Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
 14342 Ramona Blvd.
 Baldwin Park, CA 91706
(626) 338-4088

CLÍNICA MÉDICA DEL SOL
Dr. Marvin Urbina / Dr. Herman Carrillo
 1431 N Hacienda Blvd.
 La Puente, CA 91744
(626) 918-3828

CALIFORNIA LIVER RESEARCH INSTITUTE
Advancement of Treatment and Curing of all forms of Liver Disease
 301 S. Fair Oaks, Ste 409
 Pasadena, CA 91105
(626) 795-5769
www.CaLiverResearch.org

CLÍNICA DENTAL

CLINICA DENTAL
Dra. Norma Baca
 1919 Beverly Blvd., Suite A
 Los Angeles, CA 90057
(213) 484-2163

ENTRETENIMIENTO

SABADO 11 DE NOVIEMBRE
ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION
15va. Fiesta Tropical – Cena/Baile
 Hotel Contempo
 Km 11 Carretera a Masaya
 Managua, NICARAGUA
(951) 313-4662 Camilo Castro
(415) 518-2748 Alberto Quintanilla
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

DOMINGO 10 DE DICIEMBRE
ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION
21th Nicaraguan Toy Drive – Luncheon-Dance
 Sheraton Suites Fairplex – Pomona Fairgrounds
 601 McKinley Ave.
 Pomona, CA 91768
(951) 313-4662 Camilo Castro
(626) 252-1293 Amelia Castro
(323) 978-6521 Jorge
(415) 518-2748 Alberto Quintanilla
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

ATLANTICO
Hand-Crafted Rum
 Producto de la República Dominicana

ENVÍOS Y CARGA

CENTROAMERICA EXPRESS
Jorge Obregón
 3541 W. Temple St.
 Los Angeles, CA 90004
(323) 953-8100

NICARAGUA EXPRESS LLC
Noel Traña
 5012 Rittenhouse St.
 Riverdale, MD 20737-1100
(877) 251-1719 (240) 770-3425
www.NicaraguaExpress.com
contactenos@nicaraguaexpress.com

INCOME TAX

C. CASTRO & ASSOCIATES
Camilo Castro
 15558 East Amar Road
 La Puente, CA 91744
(626) 369-4496
camcast@aol.com

LATINO MULTI SERVICES CHECK CASHING

Erwing Espinoza
 8952 State St.
 South Gate, CA 90280
(323) 567-4360 | (323) 567-4383

ROMERO PROFESSIONAL SERVICES

Lic. Maria Martha Romero
 1507 W. Pico Blvd., #40
 Los Angeles, CA 90015
(213) 533-6932 | (323) 387-8591
mamarom@hotmail.com

INTERNET

WEB ENTERPRISES, INC.
 Domain Name Registration - Hosting
 Website Design - Email Blast
 382 N. Lemon Ave., # 236
 Walnut, CA 91789
(800) 378-5717
+011 505 2229-0903 Nicaragua
www.WebEnterprises.net
info@WebEnterprises.net

SITIOS EN INTERNET

www.Bienes-Raices.com
www.CamarasDeComercio.com
www.EnviosDeEmail.com
www.EventosEnLosAngeles.com
www.HechoEnNicaragua.com
www.Inmigracion.org
www.IslaDeOmetepe.com
www.MexicanRestaurants.com
www.MundoLatino.com
www.PuenteHills.com
www.RubenDario.org

MISCELÁNEA

BANCO LAFISE REMESAS LAFISE
 Envíos de Dinero
(855) 552-3473
www.Lafise.com
info@BancoLafise.com.ni

FUNERARIA GROMAN INC
 830 W. Washington Blvd.
 Los Angeles, CA 90015
(800) 371-0893 | (213) 748-2203
www.GromanMortuary.com
info@GromanMortuaries.com

ATLANTICO
Hand-Crafted Rum
 Producto de la República Dominicana

Pídalo en su Lugar Preferido

TEQUILA REVOLUCION THE SPIRIT OF TRUTH

Made from 100% Blue Agave

NICARAGUA TURISMO E INVERSIÓN

Un Vistazo al Turismo Nacional
+505-2278-4270
www.NicaraguaTurismoInversion.com
info@NicaraguaTurismoInversion.com

NICAS EN EL EXTERIOR NEWS

El Periódico del acontecer Nica
(626) 737-3521 ext. 709
www.Nicas.News
info@NicasNews.com

CONSULADO DE NICARAGUA

3550 Wilshire Blvd. Suite # 200
 Los Angeles, CA 90010
(213) 252-1170 | (213) 252-1175
www.ConsuladoDeNicaraguaLA.com

ORGANIZACIONES

ABANDONED CHILDREN IN NICARAGUA FOUNDATION
Camilo Castro
 15558 E. Amar Rd.
 La Puente, CA 91744
(909) 854-0491
www.AbandonedChildren.org
info@AbandonedChildren.org

SALUD Y BELLEZA

SKIN CARE by AMELIA
Amelia Suárez de Castro
 15556 East Amar Road
 La Puente, CA 91744
(626) 606-5058
RosameliaCastro@aol.com
(626) 252-1293

SERV. PROFESIONALES

ALFREDO VIDEO & PHOTO STUDIO
José Luis Espinoza
 Bellflower, CA
(310) 567-2801 (310) 885-3667

C&M PHOTOGRAPHY

Mario Eguez
 Los Angeles y San Bernardino County
(951) 415-6847
Photography@LewisLakes.com
www.LewisLakes.com

LEWIS

PHOTOGRAPHER / CREATIVE
 Los Angeles County
(213) 915-8865
Photography@LewisLakes.com
www.LewisLakes.com

MHI FASHION USA

Modeling, Acting & Runway Classes
mhistudiosprod@gmail.com

TEAM GAITÁN

Lo Mejor en Fotografía y Video
 Mirador Tiscapa, 1 c. al Lago,
 1½ c. Arriba
 Managua, Nicaragua
+505-2222-5437
dongaitan@hotmail.com

TURISMO

Atracciones Turísticas, Hoteles,
 Restaurantes y Más...
www.IslaDeOmetepe.com